PSICHOLOGIJA

DANUTĖ GAILIENĖ LAIMA BULOTAITĖ NIJOLĖ STURLIENĖ

TYTO ALBA

XI–XII

PSICHOLOGIJA

DANUTĖ GAILIENĖ LAIMA BULOTAITĖ NIJOLĖ STURLIENĖ

TYTO ALBA

PSICHOLOGIJA

DANUTĖ GAILIENĖ LAIMA BULOTAITĖ NIJOLĖ STURLIENĖ

Vadovėlis XI–XII klasėms

Vilnius 2008

UDK 159.9(075.3)
Ga-163

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos
rekomenduota 2008-03-18 Nr. 24

Vadovėlis atitinka kalbos taisyklingumo reikalavimus

Konsultavo doc. dr. *Liutauras Degėsys*

ISBN 978-9986-16-623-8

© Danutė Gailienė, 2008
© Laima Bulotaitė, 2008
© Nijolė Sturlienė, 2008
© Aistė Bilevičiūtė, dizainas, 2008
© „Tyto alba", 2008

TURINYS

Autorių žodis 8

ŽMOGAUS RAIDA (L. Bulotaitė) **9**

I. Raidos psichologija 11

Paveldimumas ar aplinka 13

Gyvenimo raidos samprata 16

Ekologinės sistemos 17

Amžiaus tarpsnių periodizacija 19

E. Eriksono asmenybės raidos teorija 20

II. Pirmieji gyvenimo metai 23

Prenatalinis periodas 24

Kūdikystė 26

III. Vaikystė 31

Ankstyvoji vaikystė (1–4 metai) 32

Pirmoji vaikystė (4–8 metai) 38

Antroji vaikystė (nuo 8 iki 11–12 metų) 47

IV. Paauglystė ir jaunystė 51

Paauglystės krizė 53

Pažintinė raida 55

Paauglių emocijos 56

V. Branda 67

Fizinė raida 68

Pažintiniai gebėjimai 69

Brandumo kriterijai 70

VI. Senatvė 73

Senėjimo procesas 75

Pažintinė veikla senatvėje 76

Seno žmogaus vieta visuomenėje 80

ASMENYBĖ (D. Gailienė) 83

Kas yra asmenybė? 84

I. Psichodinaminė asmenybės samprata 85

Psichoanalizė 86

Ego gynybos būdai 89

Neofroidininkai 90

Psichodinaminės krypties įvertinimas 91

II. Bruožų teorijos 93
Asmenybių klasifikavimas 94
Bruožai – pagrindiniai asmenybės elementai 96
Bruožų kompleksai – asmenybės tipai 97
Kas lemia mūsų elgesį – asmenybės bruožai ar situacija? 99
III. Humanistinė-egzistencinė kryptis 101
Svarbiausi klausimai 102
Prasmė glūdi žmoguje. Savastis (tikrasis *Aš*) 103
Prasmė – tik už žmogaus ribų 105
Humanistinės-egzistencinės krypties įvertinimas 106
IV. Socialinė kryptis 107
Alfredo Adlerio individualioji psichologija 108
Biheiviorizmas 110
Socialinė-kognityvinė kryptis 111

BENDRAVIMAS (N. Sturlienė) **113**
I. Bendravimo procesas 115
Bendravimas – viena iš svarbiausių psichologijos sąvokų 117
Johari langas 117
Bendravimo įgūdžiai 119
II. Komunikacija 123
Komunikacijos procesas 124
Kalba ir kalbėjimas 128
Kūno kalba 133
Bendravimo kliūtys 145
Klausymasis 147
III. Socialinis suvokimas 155
Socialinio suvokimo ypatybės 157
Atribucija 161
Nuostatos 164
Stereotipai 168
IV. Socialiniai santykiai 173
Socialiniai vaidmenys 174
Konfliktai 178
„Psichologiniai žaidimai" 193

GYVENIMO SUNKUMAI (D. Gailienė) **197**

I. Psichologinė sveikata **199**
Sveikas žmogus 200
Žmogaus poreikiai ir motyvai 202
Brandi asmenybė 205
Gyvenimo prasmė 207

II. Stresas **211**
Streso reakcija 212
Stresas – tai gerai! 214
Žlugdantis stresas 215
Streso įveika 215

III. Psichologinės krizės ir traumos **219**
Krizė – ir pavojus, ir šansas 220
Krizės procesas 221
Traumų psichologija 224
Kas padeda įveikti krizę? 228

IV. Agresija **231**
Žmonių agresyvumas 232
Išreikštas ir neišreikštas pyktis 234
Autodestruktyvus elgesys 236
Į save nukreipta agresija – savižudybė 238
Kaip tokiam žmogui padėti? 238

V. Pagalba **241**
Pagalbos psichologija 242
Psichologijos žinios – pagalba įvairiose gyvenimo srityse 242
Anoniminė psichologinė pagalba telefonu 243
Socialinė parama. Pagalbos sau judėjimai 244
Kvalifikuota psichologinė pagalba 246
Kur ieškoti psichologinės pagalbos 247

Svarbiausių vadovėlyje vartojamų specialiųjų terminų ir sąvokų žodynėlis 249

Asmenvardžių sąvadas 252

AUTORIŲ ŽODIS

Psichologija – be galo įdomus mokslas. Ją studijuojant atsiveria vis naujų žmogaus (taigi kiekvieno iš mūsų) pažinimo horizontų. Žinoma, visko nesužinosime niekada, nes žmogus yra ne tik atradimų šaltinis, bet ir didžiausia paslaptis.

Rašydamos šią knygą, norėjome pasidalyti su jumis svarbiausiomis žiniomis apie asmenybę, žmonių santykius ir žmogaus raidą. Siekėme ne tik pateikti žinių, bet ir įtraukti jus į žmogaus tyrimo procesą, skatinti mąstyti, studijuoti. O studijavimas – tai susipažinimas su įvairiomis nuomonėmis ir požiūriais į tą patį reiškinį. Štai kodėl stengėmės neperkrauti knygos faktais ir detalėmis, bet siekėme apibūdinti esminius dalykus ir problemas. Norėdamos parodyti, kad nėra nepajudinamų dogmų, kad kiekvienas naujas psichologijos žingsnis ne tik ko nors mus moko tiriant žmogų, bet ir kelia naujų klausimų, gausiai pateikiame kritiškų vertinimų, skirtingų nuomonių, skyrelyje „Moksliniai tyrimai" supažindiname su kai kuriais naujausiais Lietuvõs psichologų tyrimais. O kad nebūtų per daug rimta, tekstą pajvairinome ironiškais intarpais – lyriniais intermezzo.

***Lyrinis* intermezzo**

SKAITYMO PASEKMĖS

Kaip ir dauguma nuobodžių žmonių,
aš visą gyvenimą troškau žinių.
Į kiekvieną spausdintą žodį kibau,
tiesiog svaiginausi naujienom ir skaičiais.
Tai gal protingesnis tapau?
Vargu bau!
Žinau, kad mano kūną išskaidžius,
be vandens,
be tulžies,
be meilės gimtinei,
rastume truputį geležies.
Maždaug vienai viniai.
Tačiau detaliau apgalvojus šią mintį,
ar verta vinis
iš poetų gaminti.
Pasisekė man sužinoti laiku,
kiek nuo čia iki Tòkijo
tilptų plaukų,
tik, regis, nerasime kvailio tokio,
kurs
dėliotų
po
plauką
nuo
čia
ligi
Tòkijo!
[...]

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės*. V., 1973, p. 28.

Tikriausiai šis vadovėlis nelabai panašus į vadovėlius, prie kokių esate pratę. Rašydamos galvojome ir apie tai, kad ne visose mokyklose dėstoma psichologija, todėl rengėme knygą, kuri tiktų platesnei auditorijai. Net jei neturite psichologijos pamokų, skaityti šį vadovėlį jums gali būti įdomu ir naudinga. Parinkdamos temas, galvojome ir apie praktinius psichologinius jūsų poreikius. Tikimės, kad pateikti klausimai, užduotys, patarimai padės jums geriau suprasti ir save.

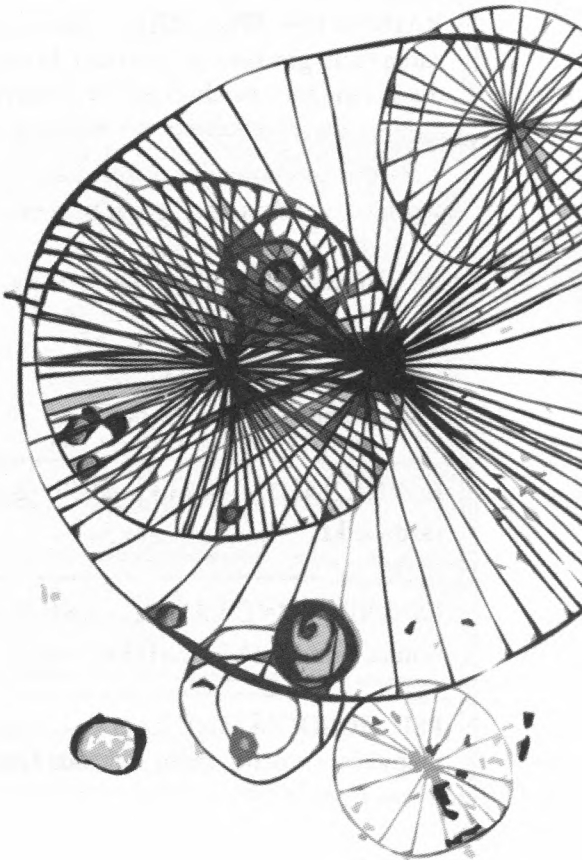
Jei susidomėsite, psichologijos žinias ir toliau galėsite plėsti įvairiais būdais. Lietuvõs psichologai yra parašę nemažai įdomių knygų. Be to, Lietuvoje išleista ir iš kitų kalbų verstų gerų kūrinių. Stengėmės juos čia nurodyti ir pacituoti.

Labai vertingas žmogaus pažinimo šaltinis yra ir grožinė literatūra. Genialus menininkas įžvelgia tokių žmogaus gelmių, kurių negeba perteikti mokslo terminai. Kita vertus, šie du žmogaus pažinimo būdai vienas kitą papildo, todėl, skaitydami literatūros kūrinius, gilinsite ir psichologijos žinias. Sėkmės.

ŽMOGAUS RAIDA

I. RAIDOS PSICHOLOGIJA

Paveldimumas ar aplinka. Gyvenimo raidos samprata. Ekologinės sistemos. Amžiaus tarpsnių periodizacija. E. Eriksono asmenybės raidos teorija



RAIDOS PSICHOLOGIJA

Mes dažnai stebimės, kaip iš mažos sėklelės galėjo užaugti tokia didelė ir graži gėlė. Be abejo, tą sėklelę reikėjo prižiūrėti – pirmiausia parinkti tinkamą dirvą, paskui laistyti, saugoti nuo šalčio, tiesioginių saulės spindulių ir vėjo.

Bet sutikite: dar didesnis stebuklas – žmogus. Juk jis atsiranda iš mažytės kiaušialąstės, kurios plika akimi negalima pamatyti! O vėliau iš mažo ir bejėgio kūdikio tampa stipriu, gražiu ir savimi pasitikinčiu suaugusiuoju. Kaip tai vyksta? Kas lemia, kad vaikas auga, bręsta, įgyja naujų įgūdžių ir gebėjimų? Kaip ir kiek jam reikia padėti šiame procese? Į šiuos klausimus bando atsakyti ir biologija, ir medicina, ir chemija, ir daugelis kitų mokslų. Manome, kad mokydamiesi biologijos jau gana daug sužinojote, kas vyksta ląstelėje, kaip funkcionuoja įvairūs žmogaus organai ir sistemos. Bet ar tai paaiškina, kodėl vieni žmonės mėgsta skaityti knygas, kiti – kepti pyragus, treti – žaisti futbolą ar tiesiog žiūrėti į plaukiančius debesis? O ar galite atsakyti į klausimą, kodėl maži vaikai žaidžia su lėlėmis ir mašinytėmis, o paaugliai – su kompiuteriais? Arba kodėl pradinukai nesimoko chemijos? Į šiuos ir panašius klausimus gali atsakyti psichologija. O geriausiai – **raidõs psichològija**.

RAIDÕS PSICHOLÒGIJA – psichologijos šaka, tirianti žmogaus psichikos raidą (nuo gimimo iki mirties). Ją sudaro vaiko, paauglio, jaunuolio, subrendusio žmogaus psichologija ir senatvės psichologija (gerontopsichologija).

Raidos psichologijos atstovai stengiasi nustatyti kiekvieno žmogaus amžiaus tarpsnio psichikos ypatybių ir procesų, asmenybės savybių susiformavimo ir raidos dėsnius.

Žmogaus raida skirstoma į tris pagrindines sritis. Tai:

- **fĩzinė raidà;**
- **kognitỹvinė raidà;**
- **psichosociãlinė raidà.**

FĨZINĖ RAIDÀ – kūno pokyčių (ūgis, svoris, jutimo organai), motorikos raida ir kt.

KOGNITỸVINĖ RAIDÀ – pažintinių procesų (suvokimas, atmintis, mąstymas, vaizduotė, kalba ir kt.) raida.

PSICHOSOCIÃLINĖ RAIDÀ – asmenybės ir socialinė raida, apimanti asmenybės, emocijų, ryšių su kitais žmonėmis vystymąsi.

Be abejo, skirstymas į tris sritis yra sąlygiškas, nes žmogaus raida yra vientisa. Pastaruosius dešimtmečius psichologai ypač pabrėžia žmogaus kūno, proto ir jausmų raidos vienovę. Sulėtėjus kurios nors vienos srities raidai, nukenčia visos asmenybės raida. Bet tyrimai liudija, kad žmogaus psichika yra labai lanksti – jai būdinga kompensuojamoji funkcija. Nebegalėdamas lavinti kurios nors psichikos funkcijos, žmogus jos neveiksnumą kompensuoja labiau lavindamas kitas funkcijas. Pavyzdžiui, neregių itin gerai išlavėję klausa, lytėjimas.

Taigi kiekvienas raidos aspektas labai susijęs su visomis trimis sritimis. Pavyzdžiui, kalbos rutuliojimasis priklauso ir nuo fizinės brandos (kalbos padargų), ir nuo socialinės aplinkos (kiek ir kokios kalbos vaikas girdi).

Paveldimumas ar aplinka

Kas svarbiau – ar tai, ką mes paveldime iš tėvų, ar aplinka – mokymas, auklėjimas? Apie tai mokslininkai diskutuoja seniai.

Biogenètinės (gr. *bios* – gyvybė, gyvenimas + gr. *genetikos* – susijęs su kilme, gimimu) kryptiės tyrėjai teigia, kad žmogaus raidą lemia **biològijos dėsniai**. Mokymas ir auklėjimas nelabai gali juos paveikti. Žmogaus raida – savaiminis procesas ir suaugusiųjų kišimasis gali tik pakenkti, o ne padėti.

Tai įdomu

LAUMIŲ DOVANOS

Tai buvo didelis laumių susirinkimas, skirtas dovanoms išdalyti per paskutines dvidešimt keturias valandas atėjusiems į šį pasaulį naujagimiams.

Visos šios labai senos ir įnoringos Likimo Seserys, šios keistos skausmo ir džiaugsmo Motinos, buvo labai skirtingos: vienos atrodė niūrios ir surūgusios, kitos išdykėliškai linksmos ir apgaulingos; vienos – jaunos, kurios visada buvo jaunos, kitos – senos, kurios visada buvo senos.

Visi tėvai, kurie tikėjo Laumėmis, į susirinkimą atėjo su savo naujagimiais ant rankų.

Gabumai, Galimybės, sėkmingi Atsitiktinumai, neįveikiamos Aplinkybės – viskas buvo sukrauta šalia teisėjų stalo, – kaip dovanos estradoje prizų dalijimo dieną. Skirtumas buvo čia tik toks, kad šios dovanos nebuvo atlyginimas už pastangas, bet, priešingai, malonė, teikiama tam, kuris dar negyveno, malonė, galinti nulemti jo likimą ir tapti jo laimės arba nelaimės šaltiniu.

Ch. Baudelaire*.
Paryžiaus splinas. V., 1995, p. 103.

* Adaptuotų (sulietuvintų) asmenvardžių tarimas pateikiamas knygos pabaigoje (žr. *Asmenvardžių sąvadą*, p. 252). *Leid. past.*

Aplinkos ir suaugusiųjų vaidmuo, anot šios teorijos atstovų, turėtų apsiriboti vien priežiūra ir aprūpinimu. Deja, tyrimai liudija, kad vaikų, jei vaikystėje jie mažai bendrauja su suaugusiaisiais ir jei nemokomi tam tikrų dalykų, jeigu nesirūpinama jų auklėjimu, raida gerokai sulėtėja. Tai, kad vien paveldimumas nenulemia lavėjimo, liudija vaikų, užaugusių džiunglėse tarp žvėrių, gyvenimas. Kai juos surasdavo, jie nemokėdavo nei vaikščioti, nei kalbėti. Taigi vien paveldimumo nepakanka.

Sociogenėtinės (lot. *societas* – visuomenė + gr. *genetikos* – susijęs su kilme, gimimu) kryptiės atstovai mano, kad **aplinkà** – svarbiausias vaiko raidos veiksnys. Jų požiūrį geriausiai nusako teiginys: „Vaikas yra sukuriamas, o ne gimsta." Šios teorijos atstovai teigia, kad, taikydami tinkamus mokymo ir auklėjimo metodus, mes galime „sukurti" tokį žmogų, kokį norime, kad ir ką jis būtų paveldėjęs. Tačiau šios krypties atstovai negali paaiškinti, kodėl vienos šeimos vaikai, nors juos supa ta pati aplinka, nors jie vienodai auklėjami ir mokomi, vis dėlto užauga tokie skirtingi.

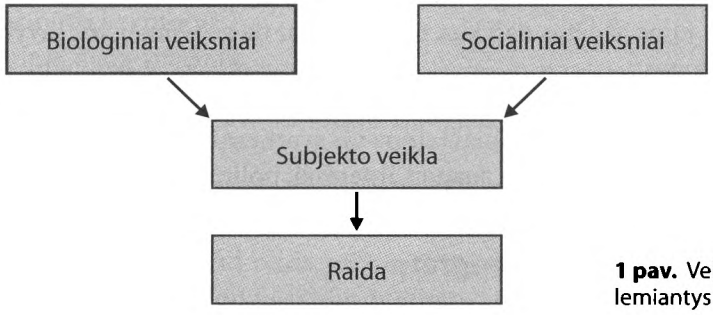
Tai įdomu

AMALOS IR KAMALOS ISTORIJA

Vienas indų misionierius pranešė valdžiai apie dvi neaiškias būtybes, gyvenančias vilkų gaujoje. Surengus ekspediciją, tinklais buvo pagauti keli vilkai ir du „vilkų vaikai". Paaiškėjo, kad tai dvi mergaitės. Vienai buvo aštuoniolika mėnesių (ji buvo pavadinta Amala), kitai – aštuoneri metai (jai buvo duotas Kamalos vardas). Iš to, kad mergaitės buvo gerai prisitaikiusios gyventi oloje su vilkais, buvo padaryta išvada, kad jos gyveno su vilkais nuo mažų dienų. Abi lakstė keturiomis taip greitai, kad pagauti jas buvo sunku. Jų oda buvo labai švari, o plaukai susivėlę į kaltūną. Mergaitės buvo nuvežtos į prieglaudą, ten imta jas sistemingai auklėti ir mokyti. Abi valgė ir gėrė kaip vilkai, bijojo žmonių. Dienomis jos miegodavo, o naktimis būdavo labai aktyvios, bėgiodavo ratais retkarčiais sukaukdamos kaip vilkai. Po metų Amala mirė. Kamalos auklėjimas ir mokymas vyko labai lėtai ir sunkiai. Po dvejų metų ji ištarė pirmą žodį, bet tik po aštuonerių ėmė kalbėti vartodama labai paprastas frazes. Po trejų metų ji jau galėjo stovėti, tačiau tik po šešerių gebėjo savarankiškai vaikščioti. Pamažu ji ėmė bendrauti su kitais vaikais, atlikdavo įvairias nesudėtingas užduotis. Kamala mirė nuo inkstų ligos sulaukusi 17-os metų, taigi praėjus beveik devyneriems metams nuo tos dienos, kai buvo surasta.

Mokslininkų nuomone, sistemingai auklėjamos ir mokomos, jos, sulaukusios trisdešimt penkerių, protiniai gebėjimai būtų prilygę 10–12 metų vaiko protiniams gebėjimams.

Taigi šios dvi teorijos yra ribinės. Šių laikų mokslininkai pripažįsta, kad labai svarbu ir paveldimumas, ir aplinka: genotipas – tai programa, o ją realizuoti padeda aplinka. Tačiau reikėtų nepamiršti ir paties subjekto vaidmens. Žmogus – aktyvus savo raidos dalyvis.



1 pav. Veiksniai, lemiantys žmogaus raidą

Taigi tiek biologiniai, tiek aplinkos veiksniai pasireiškia tik tada, kai subjektas veikia. Toji veikla visais amžiaus tarpsniais skirtinga – tai ir bendravimas su suaugusiaisiais, ir praktinė veikla, žaidimai ar darbas. Jei vaikas turi klausą, gabumų muzikai, o tėvai sukuria tinkamą aplinką (namie dažnai skamba muzika, nuperkamas muzikos instrumentas, pasamdoma mokytojų), tai dar nelemia, kad vaikas taps muzikantu. Kad tai įvyktų, būtina ir paties vaiko veikla – **lavinimasis** ir **mokymasis**. Kitaip nebus gerų rezultatų.

Viena šiuolaikiškiausių teorijų, nagrinėjančių paveldimumo ir aplinkos svarbą žmogaus raidai, – tai Sandros Scarr ir bendraautorių pateikta **genėtikos** ir **aplinkõs koreliãcijos koncèpcija.** Joje teigiama, kad tarp paveldimumo ir aplinkos yra tarpusavio ryšys, priklausomybė. Skiriami šie etapai:

Pasyvióji koreliãcija. Tiek vaiko genus, tiek aplinką lemia tėvai. Vaikas ne tik tam tikrus dalykus paveldi iš tėvų, bet ir aplinką jam dažniausiai parenka tėvai. Pavyzdžiui, tėvai – geri sportininkai, todėl jie skatina vaiką nuo mažens žaisti lauke, sportuoti, veda į baseiną, sporto salę ir pan. Šios veiklos rezultatas bus toks, kad vaikas taps geru sportininku, išlavins savo kūną. Taigi kils įspūdis, kad vaikas lyg ir paveldėjo sportinius tėvų gebėjimus. Jei tėvai daug skaito – vaiko aplinkoje bus daug knygų, tėvai vesis vaiką į biblioteką, laisvalaikiu kartu skaitys knygas ir pan. Todėl, kai vaikas paaugs, atrodys, kad sutampa tėvų ir vaiko skaitymo gebėjimai, nes vaikas lyg perėmė savo tėvų gebėjimus.

Sukeliamóji koreliãcija. Vaikui paaugus, aplinka jau ima priklausyti nuo individualių vaiko savybių. Tai yra vaiko gebėjimai, savybės lyg ir išprovokuoja / sukelia tam tikrą tėvų elgesį. Atsižvelgdami į visa tai, tėvai parenka jam aplinką. Taigi vaikas vis labiau lavina jau įgytus gebėjimus, savybes. Pavyzdžiui, tėvai pastebi, kad vaikas labai judrus, mėgsta sportuoti. Todėl nuveda vaiką į sporto

mokyklą, baseiną ar pan. Kitas pavyzdys: tėvai atkreipia dėmesį į tai, kad vaikui puikiai sekasi piešti, ir nuveda jį į piešimo būrelį.

Aktyvióji koreliãcija. Sulaukus vyresnio amžiaus, genetikos ir aplinkos koreliacija yra aktyvi. Vaikai tampa vis savarankiškesni, patys aktyviai renkasi aplinką. Stiprūs, sportiški vaikai vis daugiau sportuoja, muzikalūs – muzikuoja, groja grupėse, intelektualūs – daugiau skaito. Taigi vaikai aktyviai renkasi aplinką, kuri lyg papildo jų paveldėtus dalykus, nes lavinami tie gebėjimai, tos savybės, kurios vaikui būdingos.

Taigi, keičiantis amžiui, keičiasi aplinkos ir paveldimumo santykis. Didėjant amžiui, genetiniai veiksniai tampa vis svarbesni pasirenkant aplinką. Todėl identiškų dvynių, net kai jie suauga, interesai, polinkiai ir kt. yra labai panašūs.

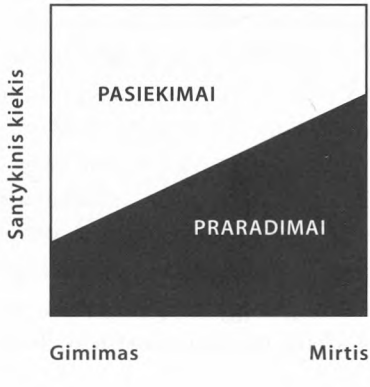
Gyvenimo raidos samprata

GYVĖNIMO RAIDÀ vadinami žmogaus elgesio pokyčiai, sietini su amžiumi.

M. M. Baltes'as, tyręs brandaus amžiaus žmones, skiria šešias svarbiausias gyvenimo raidos tyrimo nuostatas.

Raidà – nenutrūkstamas procesas. Raida trunka visą gyvenimą. Nė viena gyvenimo stadija nėra esminė, lemianti tolesnę raidą. Kiekvienoje pakopoje gali būti tęsiami anksčiau prasidėję raidos procesai ir poslinkiai ta pačia linkme, bet gali rastis ir naujų galimybių.

Raidà – tai ir pasiekimai, ir praradimai. Visuose gyvenimo etapuose raida lemia ir augimą (pasiekimus), ir nykimą (praradimus). Bet šios dvi jėgos veikia nevienodai stipriai. **2 pav.** vaizduojama, koks gali būti augimo (pasiekimų) ir nykimo (praradimų) santykis. M. M. Baltes'o nuomone, galutinis žmogaus raidos tikslas – teigiama pasiekimų ir praradimų pusiausvyra.



2 pav. Gyvenimo raida: pasiekimų ir praradimų santykis

Raidà yra daugiaprasmė, įvairiakryptė, ją lemia daug priežasčių. Su amžiumi sietini pokyčiai pasireiškia įvairiose srityse – pažintinėje, fizinėje ir kt. Raida vyksta:

- skirtingu greičiu,
- skirtingu metu,
- įvairiomis kryptimis,
- ją lemia daug veiksnių.

Raidà yra paslanki. Tam tikru mastu žmogaus raida gali kisti, tai lemia gyvenimo sąlygos ir patirtis.

Raidà neatsiejama nuo istorinės, kultūrinės ir visuomeninės situacijos. Įvairiuose aplinkos sluoksniuose esantys kintamieji lemia raidos vyksmą. Tyrėjas B. H. Lemme'as pažymi, kad raida priklauso ne tik nuo vidinių, biologinių ir genetinių veiksnių, bet ir nuo reiškinių, būdingų tam tikram istorijos tarpsniui. Tai yra žmonės, gyvenantys skirtingomis istorinėmis sąlygomis, vystosi skirtingai. Tokie įvykiai, kaip epidemijos, badas, karas, revoliucijos arba ekonomikos plėtra, technikos pažanga – automobiliai, kompiuteriai, mobilieji telefonai, liudija istorinės epochos įtaką. Žmonės, išgyvenantys šiuos įvykius, įgyja daug panašumo, bet jie skiriasi nuo tų žmonių, kurie šių įvykių nepatyrė.

Raidõs tyrìmas – įvairių mokslo disciplinų sritis. Geriausiai raidą apibūdina psichologijos ir su ja sietinų mokslo šakų – neurologijos, sociologijos ir kt. – žinių visuma.

Ekologinės sistemos

Vieną iš svarbiausių šiuolaikinių žmogaus raidos modelių pateikė amerikiečių psichologas Urie Bronfenbrenneris. Anot jo, aplinka – tai ne tik tos gyvenimo sąlygos, su kuriomis žmogus susiduria tiesiogiai, tai ir kultūroje egzistuojančios vertybės ir pažiūros, ideologija. Žmogus – sudėtingos sąveikų sistemos dalis. Pokyčiai, vykstantys vienoje sistemos dalyje, daro įtaką visoms kitoms jos dalims. U. Bronfenbrenneris teigia, kad, norėdami suprasti žmogaus elgesį, privalome išsiaiškinti žmogaus ir jį supusios ar supančios aplinkos ryšį. Žmogaus raida – dinaminis procesas, jo metu vyksta abipusė sąveika. Augantis individas ne tik nuo mažens junta įvairių aplinkos veiksnių įtaką, bet ir pats aktyviai veikia daugiasluoksnę savo gyvenamąją aplinką. Anot U. Bronfenbrennerio, ekologinę vaiko raidos aplinką sudaro keturios sistemos, jas psichologas vaizduoja kaip koncentrinius apskritimus.

EKOLÒGINĖS SISTÈMOS – tai kontekstas, kuriame individas egzistuoja ir bręsta. Šias sistemas sieja lankstūs abipusiai ryšiai.

Mikrosistemà – tai pirma modelio pakopa, kur sąveikauja vaikas ir artimiausia jo aplinka (šeima, vaikų darželis, mokykla ir t. t.).

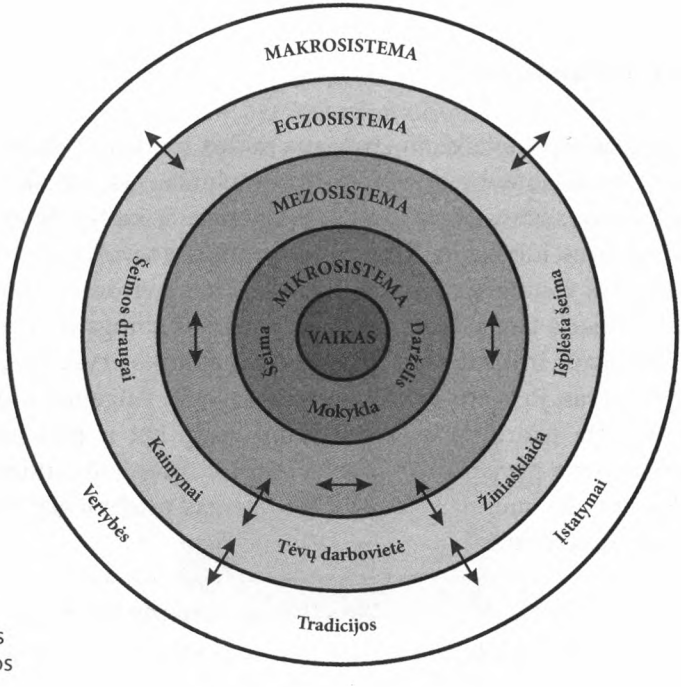
Taikomi įvairūs vaiko auklėjimo ir mokymo metodai. Tačiau vaikas nėra visiškai pasyvus. Tėvai, auklėtojai irgi turi prisitaikyti prie vaiko temperamento, charakterio, tam tikrų savybių, gebėjimų ir kt.

Mezosistemà – tai ne atskiras aplinkos sluoksnis, o įvairių mikrosistemų sąveika.

Vaiko raidą stipriai veikia formalūs ir neformalūs šeimos ir mokyklos, mokyklos ir Bažnyčios ryšiai. Labai svarbu, kad skirtingose mikrosistemose nebūtų keliami prieštaringi reikalavimai, kad nebūtų diegiamos skirtingos vertybės, elgesio normos ir kt. Tai gali labai stipriai paveikti vaiko asmenybės raidą. Antai jei tėvai nuolat bendrauja ir bendradarbiauja su mokytojais, tai padeda vaikui geriau mokytis. Bet jeigu tėvai aiškina vaikui, kad mokykla tėra tuščias laiko švaistymas, kad svarbu tik gauti atestatą, vargu ar vaikas sieks mokslo ir kaups žinias.

Egzosistemà – tai socialinė aplinka, veikianti vaiko raidą.

Tai tėvų darbovietė, švietimo skyrius, vaiko teisių apsaugos tarnybos, tėvų draugai, giminaičiai ir kt. Pavyzdžiui, darbdaviai motinai gali sudaryti sąlygas dirbti trumpiau. Tada ji galės daugiau laiko skirti vaikui. Švietimo skyrius gali sudaryti atskirą mokyklinio ugdymo ar popamokinės veiklos programą.



3 pav. Vaiko raidos ekologinės sistemos

Makrosistemà – išorės lygmuo, nesusijęs su konkrečia aplinka. Tai vertybės, įstatymai ir tradicijos tos kultūros, kurioje individas gyvena.

Pavyzdžiui, vaikai, turintys negalią, dabar mokomi bendrojo lavinimo mokyklose, tai labai stipriai veikia jų raidą, socialinę integraciją. Iš tėvų, kurie nesirūpina savo vaikais, kurie skriaudžia juos ir išnaudoja, gali būti atimtos tėvystės teisės; tuomet vaikas gyvena vaikų globos namuose.

Nors, anot U. Bronfenbrennerio, vaiko raida gali būti skatinama visais keturiais lygmenimis, vis dėlto svarbiausias vaidmuo tenka makrosistemai, nes ji gali veikti visas kitas sistemas. Pavyzdžiui, išleidžiamas įstatymas, kuriuo ginamos vaiko teisės ir baudžiami tėvai, nesirūpinantys savo vaikais ar juos skriaudžiantys, arba naujas švietimo įstatymas, kuriuo remdamosi turi persitvarkyti visos mokyklos.

Amžiaus tarpsnių periodizacija

Žmogaus raida skirstoma į tam tikrus periodus – amžiaus tarpsnius. Kiekviename iš jų vyksta ryškių pokyčių, atsiranda naujų įgūdžių, gebėjimų, žmogus renkasi vis kitokią veiklą. Kiekvienas ankstesnis amžiaus tarpsnis – tarsi pasirengimas sudėtingesnei veiklai, individo psichikos grūdinimas.

Skiriami šie amžiaus tarpsniai: **prenatalinis periodas, kūdikystė, vaikystė, paauglystė, jaunystė, branda, senatvė.**

Tolesniuose skyriuose nagrinėsime įvairius amžiaus tarpsnius, juose vykstančius fizinius, psichikos ir socialinius pokyčius.

Nuomonė

Nuosekli žmogaus gyvenimo tarpsnių kaita rodo, kad organizmas bręsta, pasiekia savo gyvybingiausią fazę ir vėliau ima senti. Nuosekliai kaulėja žmogaus griaučiai, pradeda funkcionuoti vidaus sekrecijos liaukos ir t. t., bet šis biologinio brendimo procesas nesuformuoja asmenybės. Žmogaus psichinę raidą lemia kiti dėsniai.

Psichinės raidos tempas, visapusiškumas, turinys priklauso nuo vaiko bendravimo su suaugusiaisiais ir vienmečiais, nuo visuomeninės aplinkos, nuo veiklos. Metai tiesiogiai nelemia psichinės raidos, bet laikas yra svarbus to proceso veiksnys. Bręsdamas fiziškai, vaikas vis geriau gali bendrauti su suaugusiaisiais, dalyvauti jų gyvenime, imtis sudėtingesnių darbų. Taigi vaikas tampa vis pajėgesnis ir geriau pasirengęs bendrauti su kitais ir įsitraukti į vis sudėtingesnę veiklą. Be to, vaiko dvasinis gyvenimas gauna naujo peno, naujų akstinų emociniams išgyvenimams ir proto plėtotei.

A. Gučas. *Vaiko psichologija*. K., 1981, p. 48.

E. Eriksono asmenybės raidos teorija

Yra sukurta daug žmogaus raidos teorijų. Jos nebūtinai prieštarauja viena kitai, bet dažniausiai tiria ir nagrinėja skirtingus dalykus. Vienos iš jų nagrinėja paprastą, kitos – sudėtingą elgesio tipą, vienos – pavienes psichikos funkcijas, kitos – visos asmenybės raidą. Teorijos skiriasi ir pagal tai, kurį amžiaus tarpsnį nagrinėja. Didžioji dauguma teorijų skirta vaiko raidai. Tik keletas teorijų nagrinėja visą žmogaus – nuo gimimo iki mirties – raidą. Viena iš jų – amerikiečių psichologo Eriko Eriksono asmenybės raidos teorija.

E. Eriksonas išskyrė aštuonias asmenybės psichosocialinės raidos stadijas. Kiekvienoje iš jų individas susiduria su nauju konfliktu ar krize, kurią reikia įveikti. Šios krizės skatina asmenybę arba tobulėti, arba regresuoti. Autoriaus nuomone, žmogus savo gebėjimus realizuoja tik tada, kai priimtinu būdu įveikia tam tikras krizes ir išsprendžia esmines psichosocialines problemas. Kiekviename raidos etape žmogus išgyvena savitą psichosocialinę krizę, kurios turinį lemia tiek biologinė individo branda, tiek socialiniai reikalavimai, keliami tam tikro amžiaus individui. Visos krizės tarpusavyje susijusios. Kiekviena krizė geriausiai išryškėja tam tikroje stadijoje, tačiau, kad ir ne tokia stipri, ji trunka visą gyvenimą. Pavyzdžiui, savarankiškumo krizė stipriausiai pasireiškia pirmojoje vaikystėje, tačiau žmogus visą gyvenimą siekia būti savarankiškas. Tinkamai įveikusi krizę, sustiprėja bręstanti asmenybė, padidėja jos galia, individas pasirengia įveikti būsimą krizę. E. Eriksonas teigė, kad sėkmė ar nesėkmė, patirta išgyvenant tam tikrą stadiją, lemia žmogaus raidą vėlesniais gyvenimo tarpsniais, bet jis pabrėžė, kad net ir tuo atveju, jei krizė neįveikiama, kitame amžiaus tarpsnyje įmanoma išvengti tokių pat nesėkmių.

E. Eriksonas apibūdino du ribinius krizės sprendimus, bet pripažino, kad yra daugybė tarpinių sprendimų ir kad dauguma žmonių renkasi kurį nors iš jų.

I stadija. Pasitikėjimas – nepasitikėjimas (nuo gimimo iki 1 metų). Kūdikis yra visiškai priklausomas nuo suaugusiųjų. Kūdikiui, jeigu patiria meilę, rūpinimąsi, globą, jeigu su juo bendraujama, jeigu tenkinami visi jo poreikiai, formuojasi saugumo ir pasitikėjimo aplinkiniu pasauliu jausena. Ir priešingai, kūdikiui, jei juo nesirūpinama, jei jis nepatiria aplinkinių meilės ir globos, formuojasi baikštumo, įtarumo, nepasitikėjimo aplinkiniais jausena.

II stadija. Savarankiškumas – gėda ir abejonės (nuo 1 iki 3 metų). Vaikui, kai pradeda vaikščioti, atsiveria naujų galimybių. Jis mokosi pats valgyti, apsirengti, naudotis tualetu, nusiprausti ir t. t. Kai pavyksta gerai ką nors atlikti pačiam, sustiprėja pasitikėjimo savimi ir savarankiškumo jausena. Bet, jei vaikas nuolat patiria nesėkmių, jei jam neleidžiama veikti savarankiškai, jei

jis baramas ar vadinamas nevėkšla, netikėliu ir kt., jis pradeda jausti gėdą ir abejoti savo gebėjimais.

III stadija. Iniciatyvumas – kaltė (nuo 3 iki 6 metų). Jau daugėja tokio amžiaus vaiko interesų, jis pradeda domėtis vis kitokia nauja veikla ir rodo iniciatyvą. Svarbiausia grėsmė šiuo laikotarpiu – kaltės jausenos dėl atliktų veiksmų kilimas. Suaugusiesiems derėtų išmokti palaikyti pusiausvyrą tarp vaiko iniciatyvumo skatinimo ir draudimų. Svarbu, kad vaikas neprarastų pasitikėjimo savimi, iniciatyvos.

IV stadija. Gebėjimas atlikti – nevisavertiškumas (nuo 6 iki 11 metų). Vaikas jau daug ką gali atlikti tiek namie, tiek mokykloje. Savo darbo rezultatus jis jau lygina su vienmečių rezultatais. Svarbu, kad šiuo laikotarpiu vaikas patirtų sėkmę, kad būtų sąlygos gerosioms savybėms atsiskleisti. Jeigu kaip pavyzdį tokio amžiaus vaikams rodysime protingesnius, gabesnius, miklesnius ir pan. jų vienmečius, jiems pradės formuotis nevisavertiškumo jausena.

V stadija. Tapatumas – vaidmenų páiniava (paauglystė, jaunystė). Iki šio laiko vaikas jau būna išmokęs daug vaidmenų: brolio / sesers, mokinio, draugo ir kt. Ateina metas išsiaiškinti, kas aš esu, koks mano vaidmuo gyvenime, kokia mano gyvenimo prasmė. Tai – savo tapatumo ieškojimo laikotarpis. Sėkmingai išsprendusiam šiame etape kylančią psichosocialinę krizę jaunuoliui susiformuoja tapatumo jausmas, savo individualybės suvokimas, saugios ateities jausena. Negebėjimas šiuo laikotarpiu suprasti, kas aš esu, – tapatumo stoka – kelia sumaištį.

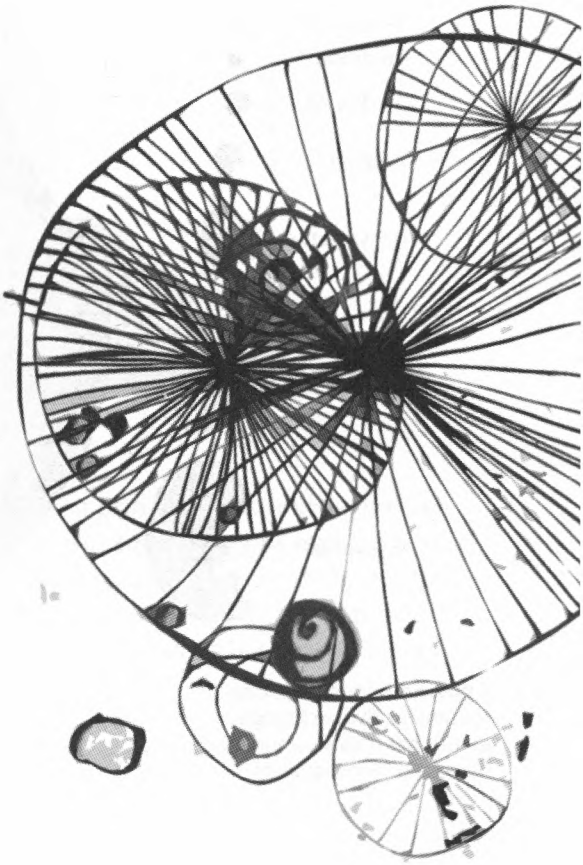
VI stadija. Artumas – vienuma (ankstyvoji branda). Šio amžiaus žmogus jau galvoja ne vien apie save, ne vien bando suvokti save – jis siekia artumo ir su kitais žmonėmis. Artumas – tai ne vien seksualiniai santykiai, tai gebėjimas atiduoti dalį savęs kitam žmogui nebijant prarasti savo tapatumo. Negebėjimas užmegzti artimų santykių lemia psichologinę vienumą, izoliaciją, kuri asmenybei kelia daug keblumų.

VII stadija. Atsinaujinimas – sąstingis (branda). Šio amžiaus žmonės bent iš dalies jau yra išsprendę visus ankstesnius konfliktus. Dabar jie gali rūpintis kitais žmonėmis (vaikais, jaunesne karta), spręsti socialines problemas, atsidėti kūrybai. Ir priešingai. Žmogus, kuris ankstesnių konfliktų nėra išsprendęs, tarsi užsisklendžia savyje – jam rūpi tik jo paties problemos, jo sveikata, ramybė, jo paties gerovė ir t. t.

VIII stadija. Pilnatvė – neviltis (senatvė). Paskutiniame gyvenimo tarpsnyje žmogus dažniausiai peržvelgia ir įvertina visą savo gyvenimą. Jei, gręžiodamasis atgal, žmogus jaučia pasitenkinimą tuo, ką ir kaip nuveikė, jis įžvelgia savo gyvenimo prasmę. Ir priešingai – nusivylimas, nepasitenkinimas savimi ir savo darbo rezultatais gali lemti neramią, kupiną nevilties ir neapykantos sau gyvenimo pabaigą.

II. PIRMIEJI GYVENIMO METAI

Prenatalinis periodas. Kūdikystė

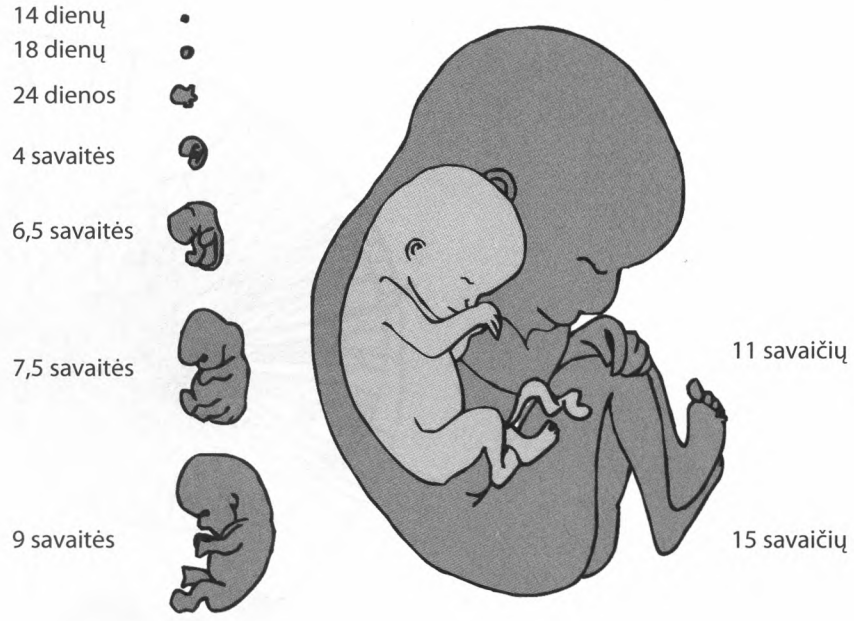


PIRMIEJI GYVENIMO METAI

Prenatalinis periodas

Šis periodas – tai laikotarpis nuo apvaisinimo iki gimimo. Skiriamos dvi šio laikotarpio stadijos.

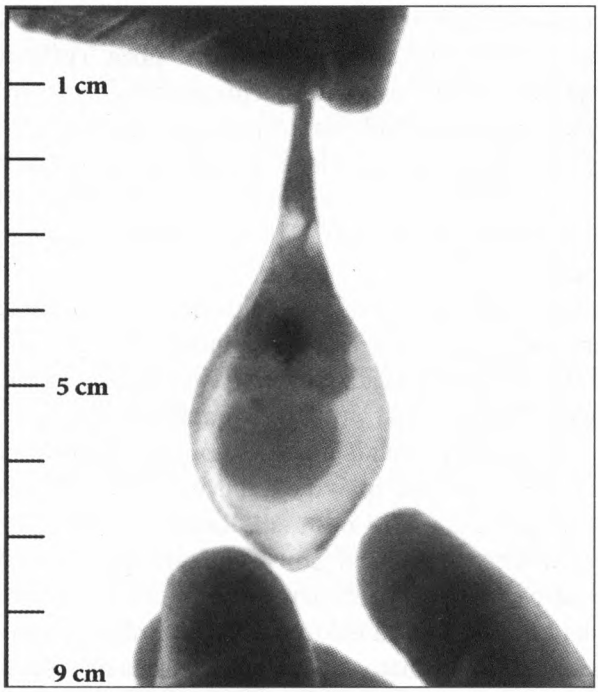
1. **Embriòno (gẽmalo) periòdas** trunka nuo apvaisinimo pradžios iki šešiasdešimtos dienos, kol susiformuoja svarbiausi organai. Pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių sistema formuojasi nuo dvidešimtos iki penkiasdešimtos embriono vystymosi dienos.
2. **Vaĩsiaus periòdas** trunka nuo šešiasdešimtos dienos iki gimimo. Kai kurie organai jau yra susiformavę, šiame periode jie tik auga. Šios, antrosios, stadijos pradžioje vaisius jau įgyja žmogaus pavidalą. Pavyzdžiui, nuo šešiasdešimtos iki šimtas aštuoniasdešimtos dienos susiformuoja veidas, rankų, kojų pirštai.



4 pav. Embriono periodas. Natūralaus dydžio žmogaus embrionas ir vaisius nuo 14-os dienos iki 16-os savaitės

Apvaisinta kiaušialąstė yra 0,1 mm ilgio, ji sveria 0,0004 mg. Per pirmąjį nėštumo mėnesį vaisiaus svoris padidėja milijoną, o iki gimimo – net aštuonis milijonus kartų.

Apie vaisiaus elgseną, psichikos formavimąsi daugiausia informacijos gauname ultragarsiniu prietaisu. Nemažai informacijos teikia ir neišnešiotų naujagimių stebėjimas. Todėl žinoma, kada atsiranda pirmieji vaisiaus refleksai (šešta savaitė), pirmieji liemens, rankų ir kojų judesiai (aštunta savaitė), griebimo refleksas (penkiolikta savaitė), kada vaisius ima reaguoti į garso signalus (septyniolikta savaitė) ir kt.



5 pav. 6–7 savaičių žmogus (mastelis 1:1)

Prenataliniame periode vyksta savita raida, ji grindžiama kitokiais dėsniais nei raida po gimimo, todėl šį raidos periodą tiria **embriològijos** mokslas. Psichologai pripažįsta, kad jau prenataliniame periode žmogaus raidą stipriai lemia ir psichologiniai veiksniai. Pavyzdžiui, nustatyta, kad vaisių itin veikia motinos nuotaika, elgesys, todėl rekomenduojama su juo kalbėtis, net sekti jam pasakų, dainuoti.

Kūdikystė

Pasibaigus nėštumo periodui (jis trunka apie devynis mėnesius) gimsta kūdikis. Pirmąsias dešimt dienų jis vadinamas **naujãgimiu**. Įdomu tai, kad naujagimis turi maisto medžiagų atsargų, kurių sukaupė paskutinėmis nėštumo savaitėmis. Taigi gamta iš anksto pasirūpina, kad, jei atsitiktų taip, jog mama neturėtų pakankamai pieno ar jai kiltų sveikatos sutrikimų po gimdymo, pirmosiomis gyvenimo valandomis ar net dienomis gyvybiškai svarbioms organizmo funkcijoms palaikyti naujagimis galėtų vartoti per nėštumo periodą sukauptas medžiagas.

Apie 80 proc. viso laiko naujagimiai miega. Miegą labai sunku atskirti nuo būdravimo. Pirmosiomis gyvenimo dienomis naujagimio būsena labai panaši į vaisiaus būseną, kūdikiui netgi būdinga embriono poza. Tyrimai ir neišnešiotų kūdikių (gimusių per anksti, tai yra nepraėjus devyniems mėnesiams nuo pastojimo) stebėjimai paliudijo, kad paskutiniai du mėnesiai motinos įsčiose ir pirmieji du mėnesiai po gimimo yra labai panašūs ir glaudžiai susiję.

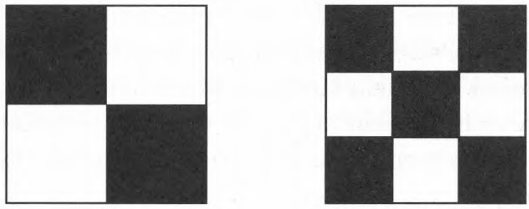
Kūdikiu vaikas vadinamas nuo dešimtos gyvenimo dienos iki vienų metų. Per pirmus penkis ar šešis mėnesius kūdikio svoris padidėja dvigubai, o iki metų pabaigos – trigubai.

Kūdikiai yra labai priklausomi nuo suaugusiųjų, jiems būtina šių globa, priežiūra, bet jie nėra visiškai pasyvūs. Nuo pat gimimo dėl įvairių instinktų, įgimtų reakcijų jie yra aktyvūs. Pavyzdžiui, iš tyrimų matyti, kad ką tik gimęs kūdikis reaguoja į žmogaus balsą – išskiria jį iš kitų aplinkos garsų, jis mielai žiūri į žmogaus veidą; kiti stimulai jį veikia kur kas silpniau. Eksperimentais nustatyta: kūdikis, jei jam rodomas ryškių spalvų daiktas ir jei tuo metu jis pamato žmogaus veidą, pasuka galvą ir žiūri į pastarąjį. Raidos psichologai daro prielaidą, kad žmogaus veido schema yra tarsi genetiškai suprogramuota, tad naujagimis jį lengvai atpažįsta. Net ir per eksperimentus rodomą veido piešinį ar natūralaus dydžio nuotrauką kūdikiai greitai išskiria iš kitų aplinkos objektų.

Tiriant, ką kūdikiai girdi, mato, ką jaučia, taikomas orientacijos reakcijų tyrimo metodas. Kai ilgai ir dažnai rodomas koks nors objektas, kūdikis jo tarsi persisotina ir vis rečiau kreipia į jį žvilgsnį. Tada objektas pakeičiamas. Pastebėjęs tai, kūdikis vėl pagyvėja.

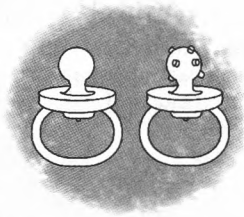
Dėmesio sumažėjimas, arba persisotinimas, vadinamas ORIENTÃCIJOS REÃKCIJŲ SUNYKIMÙ, o dėmesio padidėjimas pastebėjus pasikeitimą – ORIENTÃCIJOS REÃKCIJŲ AKTYVÃCIJA.

Per vieną tyrimą kūdikiui buvo rodoma juodos ir baltos spalvos lentelė (**žr. 6 pav., A**). Buvo registruojamas jo širdies ritmas, kvėpavimas. Iš pradžių rodik-



6 pav. Juodos ir baltos spalvos lentelės

liai smarkiai padidėjo, o po kiek laiko tiek jo širdies ritmas, tiek kvėpavimas sulėtėjo. Vėliau, vėl parodžius tą lentelę, kūdikis ją greitai atpažįsta, ir rodikliai nesikeičia. Parodžius kitokią lentelę (žr. **6 pav., B**), kūdikis mato pokyčių, jo organizmo rodikliai smarkiai padidėja. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad kūdikis jau atskiria naują objektą nuo prieš tai rodyto.

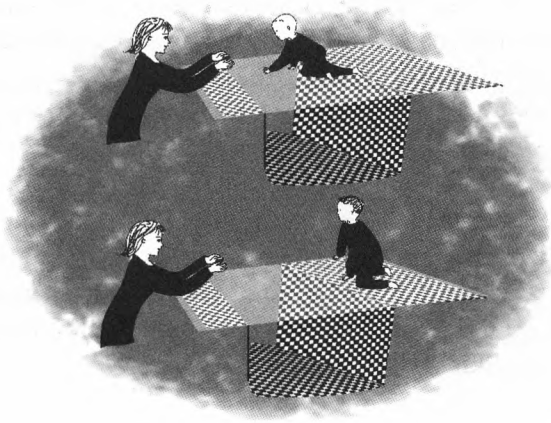


7 pav. Eksperimentas su čiulptukais

Kaip kūdikiai atskiria garsus, tirta pagal čiulptuko čiulpimo intensyvumą. Kūdikiui duodamas čiulptukas, tuomet pasakoma „ba, ba, ba...“ Kūdikis ima intensyviai čiulpti, o tai rodo, kad jis susidomėjo. Po kiek laiko jis persisotina šio garso ir ima čiulpti silpniau. Tada pasakoma „ma, ma, ma...“ Kūdikis pajunta, kad garsai pasikeitė, ir vėl pradeda čiulpti intensyviai.

A. Meltzoffas ir R. Bortonas duodavo mėnesio kūdikiams čiulpti vieną iš dviejų iki tol jiems nematytų čiulptukų. Vėliau, parodžius abu čiulptukus, kūdikiai žiūrėdavo į tą, kurį buvo čiulpę. Šis eksperimentas yra vienas iš įrodymų, kad jau tokio amžiaus kūdikiai aptinka tam tikrų sąsajų tarp juslinės ir regimosios informacijos.

R. Walkas ir E. Gibsonas tyrė, kaip vaikas suvokia gylį (žr. **8 pav.**). Tam buvo naudojamas tariamas skardis. Vaikas šliaužia stiklu. Viena stiklo pusė padėta ant



8 pav. Eksperimentas, rodantis, kaip vaikas suvokia gylį

stalo, uždengto languotu audiniu, kitą stiklo pusę nuo audinio, patiesto daug žemiau nei stalo paviršius, skiria gerokas tarpas. Taip susidaro skardžio regimybė. Mokslininkus domino, ar vaikai suvoks, kad atsidūrė prie skardžio. Dauguma mažesnių nei 7 mėnesių kūdikių nepastebi skardžio – kviečiami motinos, jie ir toliau šliaužia stiklu, o vyresni vaikai atsisako tai daryti. Taigi kūdikiai gana anksti pradeda suvokti gylį.

Vos gimęs kūdikis jau yra sociali būtybė, todėl emociniai ir socialiniai santykiai yra labai svarbūs jo raidai. Nuodugniai tiriami ankstyvieji motinos ir vaiko santykiai ir jų svarba vaiko brandai.

Vienas žymiausių šios srities tyrėjų – Johnas Bowlby'is. Jis atkreipė dėmesį į tai, kad vaikai, augę prieglaudose ar vaikų namuose, turi daug emocinių sunkumų. Pavyzdžiui, jie nesugeba užmegzti artimų ilgalaikių santykių su kitais žmonėmis. J. Bowlby'io nuomone, tokie vaikai nesugeba mylėti, nes ankstyvojoje vaikystėje neturėjo galimybės suformuoti prieraišos prie motinos jausenos. Šie stebėjimai paskatino mokslininką ypač susidomėti ankstyvaisiais motinos ir kūdikio santykiais. Kaip šie santykiai formuojasi? Kodėl, jei jų nėra, sulaukiama neigiamų padarinių?

9 pav. Ančiukai sekioja paskui pirmą pamatytą judantį objektą

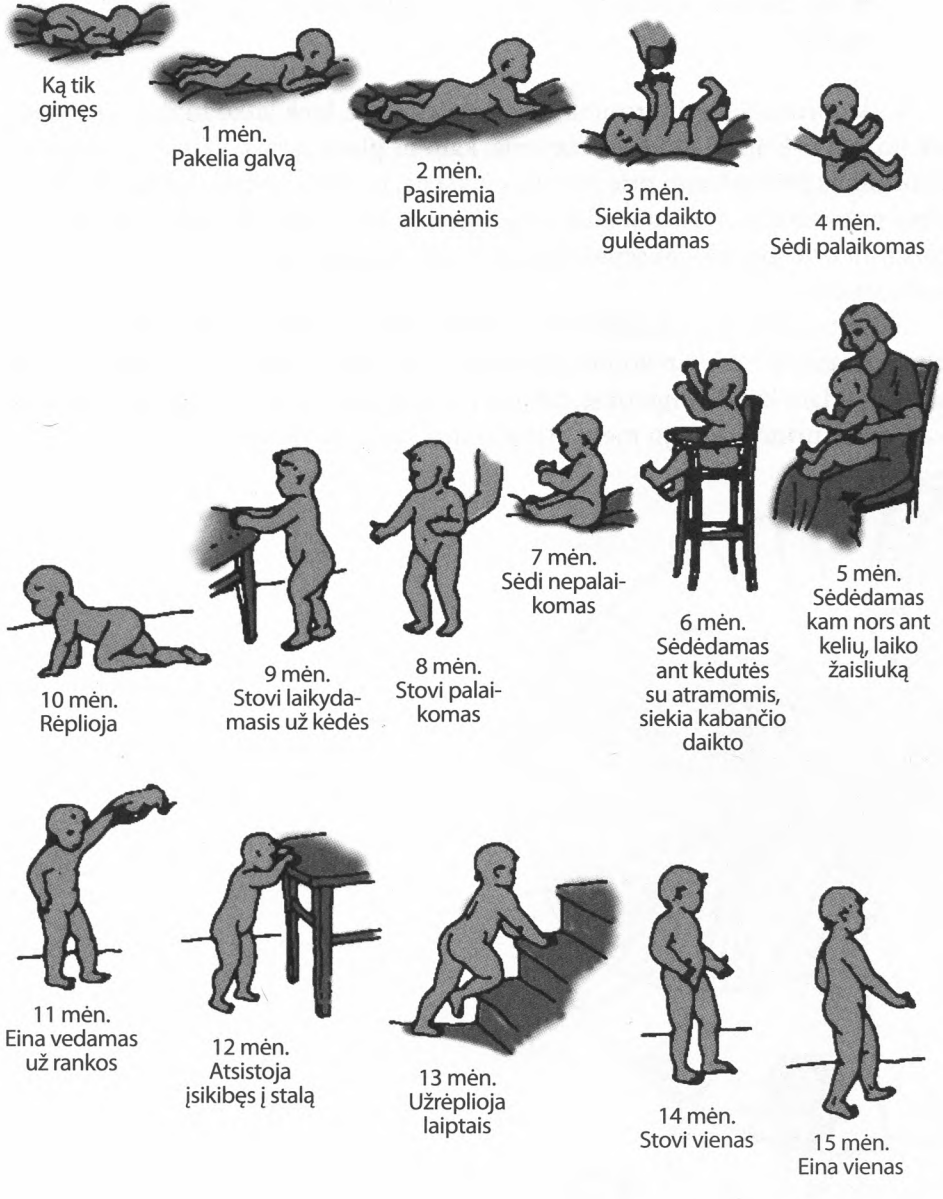
J. Bowlby'is vadovavosi **etològija**, tai yra instinktyvios veiklos tyrimu. Turbūt iš biologijos pamokų prisimenate, kad ką tik atakę viščiukai ar ančiukai pradeda sekioti paskui pirmą pamatytą judantį objektą. Jie tarsi mano, kad tas objektas – jų mama. Tai gali būti net katinas, mechaninis daiktas ar žmogus. Tokį elgesį lemia instinktas.

Anot J. Bowlby'io, kūdikis gimsta turėdamas instinktų, kurie garantuoja jo ryšį su motina. Tai *verksmas, šypsena, gugavimas*. Šios įgimtos kūdikio reakcijos skirtos jį globojančiai motinai. Pamačiusi besišypsantį ar verkiantį vaiką, motina kaipmat puola jį čiūčiuoti, myluoti. Tokios vaiko reakcijos tarsi sužadina motinystės instinktus. Tačiau ką tik gimęs kūdikis nėra prisirišęs prie savo motinos. Skiriami keli prieraišumo formavimosi raidos tarpsniai:

1. **Ikiprieraišùmo tařpsnis**. Jis trunka nuo gimimo iki trijų mėnesių. Šiuo laikotarpiu kūdikis vienodai reaguoja į visus aplinkinius – jis šypsosi, seka akimis, guguoja. Kai kūdikis šypsosi, suaugusiajam patinka su juo būti: jis irgi atsako šypsena, kalbina guguojantį kūdikį. Verkimas yra tarsi signalas, kad kūdikiui reikia globos.

2. **Prieraišùmo atsiradìmo tařpsnis.** Trijų–šešių mėnesių kūdikis pradeda skirti tėvus, ima šypsotis išvydęs savo artimuosius. Nebūtinai motinai, tai gali būti ir asmuo, kuris dažniausiai bendrauja su vaiku ir tinkamai reaguoja į jo reakcijas, teikia šiam daugiausia pasitenkinimo.

10 pav. Vaiko judėjimo lavėjimo fazės



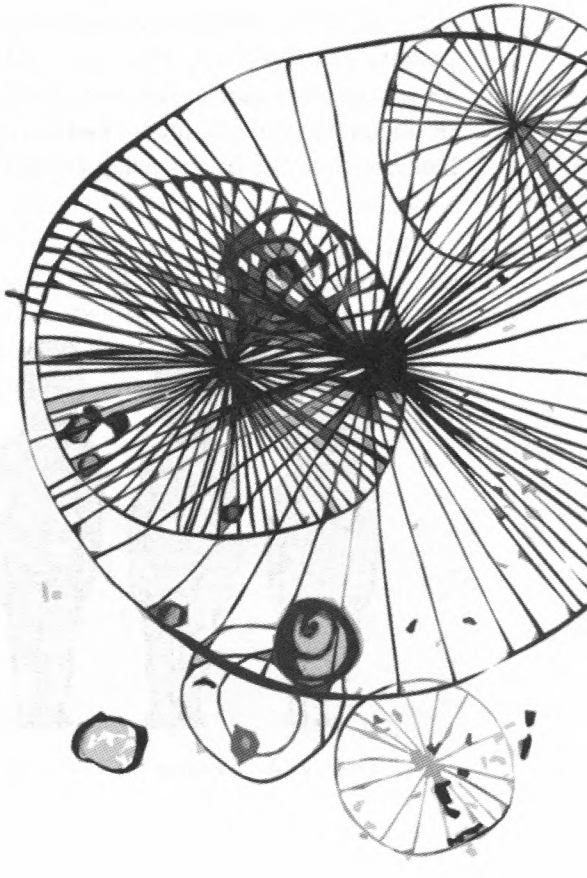
3. **Susiformãvusio prieraišùmo tařpsnis.** Šešių mėnesių–trejų metų vaikas jau pats gali siekti artumo. Jis sekioja akimis asmenį, prie kurio prisirišęs, pradeda verkti, kai šis išeina. Susiformavus prieraišumui, vaikas tampa ne toks draugiškas nepažįstamiems asmenims. Tai liudija atskyrimo nerimas. Tai nerimas, kurį vaikas išreiškia tada, kai jis paliekamas vienas ar su nepažįstamu žmogumi.
4. **Tikslìngos partnerỹstės tařpsnis.** Šis tarpsnis prasideda sulaukus trejų metų. Tuomet vaikas jau gali sąmoningai ištverti ilgesnį išsiskyrimą su motina.

Vaiko prieraišumui formuotis svarbu ne tik tai, kiek laiko motina skiria kūdikiui, bet ir kaip su juo bendraujama, kaip jis globojamas. Vaikai, kuriems susiformuoja prieraišumo prie motinos jausena, jaučiasi saugūs, ramūs. Tai lemia gerą jų psichikos sveikatą, adekvatų elgesį ir emocijas. Nesusiformavus prieraišumo prie globėjo jausenai, kūdikis būna verksmingas, neramus, nepasitiki aplinkiniais.

Nustatę ankstyvųjų kūdikio ir motinos santykių svarbą vaiko lavėjimui, psichologai pateikė daug rekomendacijų tėvams, pediatrams, auklėtojams. Pavyzdžiui, guldant kūdikį į ligoninę, rekomenduojama kartu su juo gultis ir motinai; vaikui, neturinčiam trejų metų, nepatartina ilgai išsiskirti su mama.

III. VAIKYSTĖ

Ankstyvoji vaikystė (1–4 metai). Pirmoji vaikystė (4–8 metai). Antroji vaikystė (nuo 8 iki 11–12 metų)



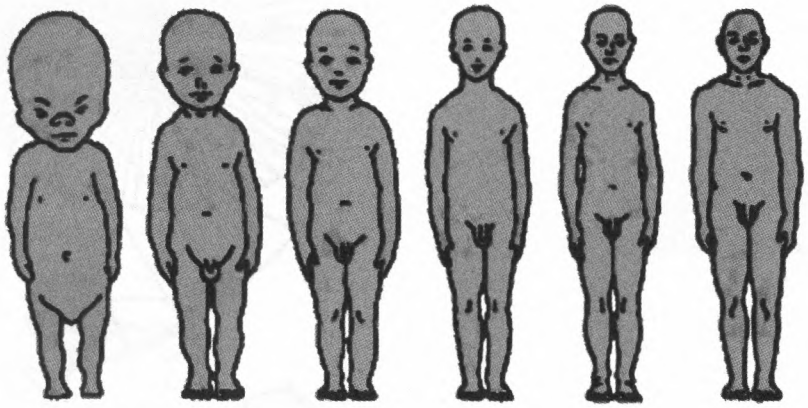
VAIKYSTĖ

Ankstyvoji vaikystė (1–4 metai)

Ankstyvoji vaikystė – tai laikotarpis nuo vienų iki ketverių metų. Pagrindiniai dalykai, kurie įvyksta šiuo laikotarpiu: išmokimas vaikščioti, kalbos atsiradimas. Vaikas tampa vis labiau nepriklausomas nuo suaugusiųjų. Kūdikystėje visus jo poreikius galėjo patenkinti tik suaugusieji, o dabar jis pats gali nueiti į žaidimų kambarį, pats gali pasiimti maisto ar net įsijungti televizorių, gali pasakyti, ko nori.

Tiek vaikščiojimas, tiek kalba skatina pažintinių vaiko gebėjimų raidą. Žymus vaikų psichologas Jeanas Piaget teigė, kad šio amžiaus vaikų pažintinė veikla yra sensomotorinės raidos stadijos (žr. skirsnį „J. Piaget pažintinės raidos stadijos", p. 35). Šioje stadijoje vaiko mąstymas grindžiamas vien patirtimi, įgyjama per jutimo organus (sensorinė patirtis), ir fizine veikla su objektais (judėjimo patirtis). Taigi vaikas neturi nuovokos apie vieną ar kitą daiktą, kol neįgyja tiesioginės patirties. Aiškindamasis, kas tai, vaikas bando daiktą apžioti, pačiulpti, pakramtyti, padaužyti jį sau į galvą, į stalą ir pan. J. Piaget teigė, kad pagrindinė vaiko mąstymo ypatybė yra **egocentrizmas**. Vaikai negali suvokti, kad pasaulis egzistuoja ir už jų suvokimo ribų, kad kiti žmonės gali turėti kitokį požiūrį. Vaikai tiki, kad visi mato, girdi ir mąsto taip kaip jie, jaučia taip kaip jie. Visas pasaulis sukurtas tik jiems. Vaikas supranta daiktus taip, kaip juos mato, – tiesiogiai. Pavyzdžiui, mano, kad mėnulis seka jam pavymui, kai jis vaikštinėja lauke, sustoja, kai jis sustoja, ima bėgti iš paskos, kai ir jis bėga.

11 pav. Žmogaus kūno formų ir proporcijų kaita



Tai įdomu

KODĖL ŠVIEČIA SAULĖ?

4 metų vaiko atsakymas: dėl to, kad važiavome prie jūros ir kepėme dešreles.

5 metų vaikų atsakymai: kad būtų šilta; kad nebūtų tamsu; kad nebūtų šalta; kad būtų galima bėgioti; jei nešviestų, nieko nematytume.

6 metų vaikų atsakymai: kad būtų galima žaisti lauke; kad vaikai galėtų baseine maudytis; jeigu nešviestų, nematytume, kur eiti; be saulės nebūtų žmonių, šunų ir kačiukų; šviečia, nes per žinias pranešė.

7 metų vaikų atsakymai: dėl to, kad saulėje dega ugnis; mama man nesakė, kodėl šviečia; nes yra didelis ugnies kamuolys; nes visi džiaugiasi; šviečia, kad augtų daržovės ir vaisiai.

8 metų vaikų atsakymai: jei nebūtų saulės, nebūtų žemės; būtų tamsu, jei nešviestų; juk ji negali nešviesti; šviečia, nes yra ugnies.

Kalbos raida. Kaip vaikai išmoksta kalbėti? Išmokimo teorijos teigia, kad nuo įvairių garsų prie žodžių tarimo vaikai pereina mėgdžiodami, skatinami ir giriami. B. F. Skinneris teigia, kad vaikas išmoksta kalbėti, kai atsitiktinai išleidžia garsą, panašų į žodį „mama“, ir išgirdusi tai, mama ima šypsotis, linksėti galva, paima vaiką ant rankų, pabučiuoja. B. F. Skinneris ir jo sekėjai suprato, kad, jei viskas vyktų tik taip, kalbos išmokimo procesas būtų labai lėtas. Jų manymu, vaikas, mokydamasis sudėtingų kalbos formų, pritaiko savo žinias, kad galėtų orientuotis naujoje situacijoje.

Kalbininkas N. Chomsky'is teigė, kad vaikai išmoksta kalbėti nepaprastai greitai, todėl to negalima grįsti vien mėgdžiojimu ir skatinimu. Jis atkreipė dėmesį į tai, kad imigrantų vaikai, žaisdami gatvėje su kitataučiais, jau po kelių mėnesių įgunda laisvai kalbėti naująja kalba, o jų tėvai tuos kelis mėnesius lanko intensyvius kalbos kursus, deda daug pastangų, bet dauguma tik vargais negalais geba susikalbėti. Vaikų kalbos pasiekimai tokie dideli, kad jų negalima grįsti vien aplinkos įtaka. Juk vaikai girdi ne tiek daug sudėtingų gramatikos formų. Be to, jie girdi ir daug netaisyklingos kalbos. Pasiklausykite, kaip netaisyklingai su mažais vaikais kalbasi suaugusieji, norėdami, kad juos suprastų.

Nuomonė

Vaiko kalba lavėja ne stichiškai. Nors kalbėjimo kompetencija yra įgimta, bet ji turi būti sužadinta ir toliau taikoma konkrečios (gimtosios) kalbos garsų sistemai ir gramatikai vartoti. Be bendravimo su suaugusiuoju vaikas negalėtų pradėti kalbėti, būtų tik garsų kompleksai. Vaikas kalbos nesukuria, jis randa ją vartojant visuomenę.

A. Gučas. *Vaiko psichologija.* V., 1981, p. 48.

VAIKO KALBOS RAIDA

Amžius	Kalbos stadija
4–8 mėnesiai	Gugavimas. Pvz.: *baba, mama, dada.*
1 metai	Pavieniai žodžiai. Pvz.: *tėtė, batas, katė.*
1,5–2 metai	Du žodžiai kartu. Tai vadinamoji telegrafinė kalba. Pvz.: *gerti sultis, saldainis niam niam.*
2–3 metai	Pradedama kalbėti sakiniais. Tik pačioje pradžioje sakiniai būna netaisyklingi. Netrukus vaikai įgunda taisyklingai vartoti net laikus. Pvz., jie sako: *Aš važiuoju dviračiu*, o ne: *Aš važiavau dviračiu* (jei tai daro dabar).

N. Chomsky'io nuomone, vaikų kalbos žinios daug išsamesnės, palyginti su patirtimi. Šis lingvistas daro išvadą, kad vaikai kalbos ir gramatikos pirmiausia mokosi ne iš to, ką girdi, o iš vidinės – genetinės – programos. Aplinka tik padeda šiai programai plėtotis. Taigi egzistuoja tam tikra vidinė parengtis išmokti kalbos. Tyrimai jau įrodė, kad ką tik gimę vaikai reaguoja į žmogaus balsą. Šešių mėnesių vaikai visame pasaulyje taria tuos pačius garsažodžius: *baba*, *mama*, *dada*. Vienų metų vaikai jau taria pavienius žodžius, kurie dažnai reiškia visą sakinį. Bet tai nėra žodžiai, kuriuos vaikas dažniausiai girdi savo aplinkoje. Jei jis mokytųsi kalbos vien mėgdžiodamas, pirmieji jo žodžiai turėtų būti tokie: *sauskelnės*, *mišinukai* ir kt., tai yra žodžiai, kuriuos jam girdint dažniausiai vartoja suaugusieji.

Vaikai dažnai netaisyklingai taria kai kuriuos žodžius. Šiuos tarimo netikslumus jie dažniausiai supranta, bet atsikratyti jų negali. Prof. A. Gučas knygoje „Vaiko psichologija" (K., 1981) pateikia tokį pavyzdį. Mergaitė nupiešė vėliavą. Ji sako: *Liūlėk, levava.* Suaugęs žmogus gėrisi piešiniu: *Oi, kokia levava!* Mergaitė pyksta: *Ne levava.* Suaugęs žmogus: *O kaip, vėliava? – Taip, levava*, – atsako mergaitė.

Maždaug pustrečių metų sulaukęs vaikas labai intensyviai pradeda kaupti aktyvųjį žodyną. Vaikas nuolat klausia: *Kas čia?* Taip jis sužino daug naujų žodžių, nuolat juos kartoja. Trejų metų vaikas jau neblogai vartoja daugiskaitą, laikus, įvardžius. Kartais vaikai pernelyg sugramatina kalbą. Pavyzdžiui, iš plastilino nulipdytą daiktą jie pavadina *suplastilinuotu*, purviną žaislą – *išpurvuotu*.

Tai įdomu

Senelis taiso kėdę. Reikia grąžto skylei išgręžti. Aistė (5 metų) sako: „Reikia paimti drebintuvą."

Gabija (4,5 metų) jau žino, kad kai du žmonės ką nors daro kartu, sakoma „dviese". Eidama uogauti su tetomis ji sako: „Eisime triese."

UŽDUOTIS

Kaip kalba vaikai

Siūlome jums parinkti mažų vaikų kalbos įdomesnių žodžių, posakių. Atlikdami šią užduotį, pasišnekėkite su jaunesniais broliukais ar sesutėmis, pašnekinkite kaimynų ar giminaičių vaikus, paklausinėkite ir tėvų – jie tikrai prisimins, kaip jūs kalbėjote vaikystėje.

Užsirašę įdomesnių žodžių ar posakių, nepamirškite pažymėti juos pateikusio vaiko vardo ir amžiaus.

J. Piaget pažintinės raidos stadijos. J. Piaget išskyrė keturias pagrindines pažintinės raidos stadijas. Nuo vienos stadijos prie kitos pereinama vykstant **asimiliacijos, akomodacijos** ir **pusiausvyros procesams**. Šie procesai rodo, kaip kuriamos ir vartojamos sąvokos.

ASIMILIĀCIJA – tai toks santykis su aplinka, kai bandoma ją suderinti su jau pažįstamomis struktūromis, tai yra kai naujas patyrimas įvardijamas jau turimomis sąvokomis.

Pavyzdžiui, vaikas jau moka žodį „varna“, todėl, pamatęs skrendant bet kokį paukštį, vadina jį varna.

AKOMODĀCIJA – individo siekimas pasikeisti pagal aplinkos reikalavimus.

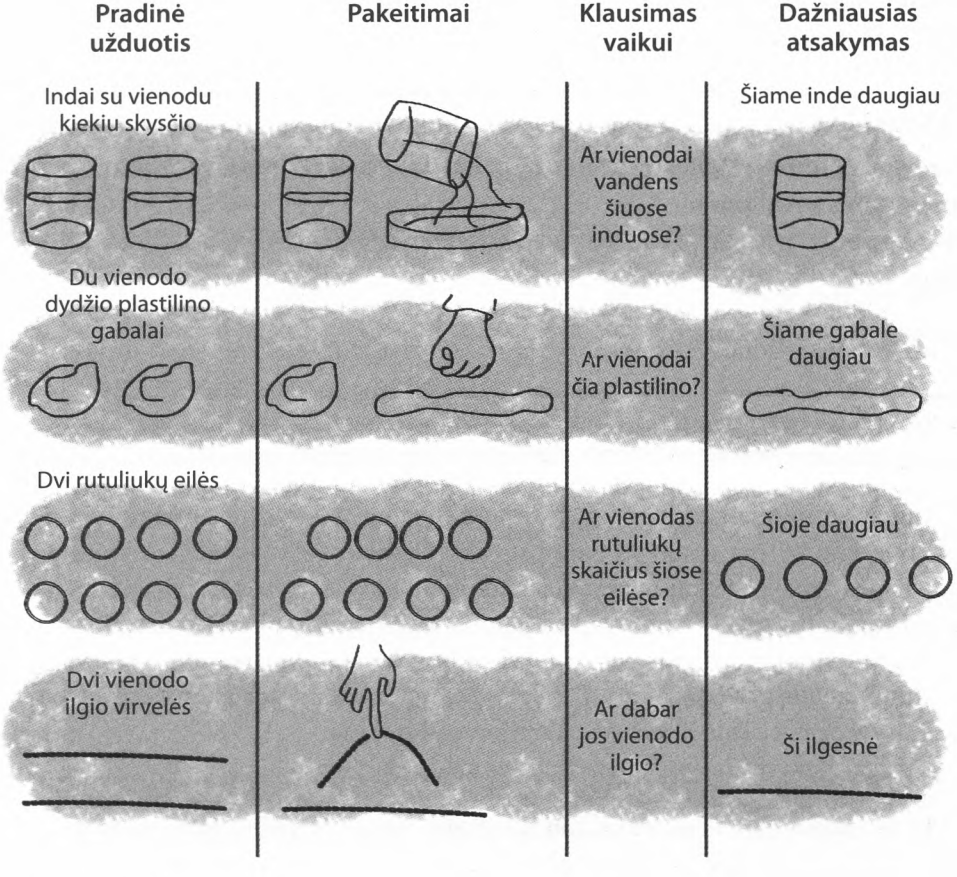
Vaikas supranta, kad naujo patyrimo negalima įvardyti jau turimomis sąvokomis, kad būtina susikurti naujų sąvokų. Pamatęs lėktuvą, vaikas supranta, kad varnos sąvoka čia jau nebetinka, kad reikia naujos sąvokos. Išsiaiškinęs tai, ką patyrė, įgijęs naujų žinių, vaikas įgauna **kognityvinę pusiausvyrą**. Susidūrus su nauja patirtimi, pusiausvyra vėl prarandama – prasideda asimiliacijos ir akomodacijos procesai. Anot J. Piaget, per asimiliaciją, per akomodaciją, per pusiausvyros procesus ir vyksta pažintinė vaiko raida.

J. Piaget išskyrė šias pažintinės raidos stadijas:

1. **Sensomotorinę (nuo gimimo iki dvejų metų).** Pasaulis patiriamas pojūčiais ir veiksmais (žiūrint, liečiant, kramtant ir pan.). Iš pradžių vaikas neišskiria savęs iš aplinkos, jis nesupranta, kad kas nors gali egzistuoti atskirai nuo jo. Vaikas yra egocentriškas. Atlikdamas vieną iš tyrimų, J. Piaget pa-

rodydavo kūdikiui patrauklų žaislą. Vaikui pradėjus tiesti rankutes į žaislą, tyrėjas uždengdavo šį skepetaite. Tuomet vaiko ranka tarsi sustingdavo ore. Jaunesni nei aštuonių mėnesių vaikai žaislo neieškodavo. Jie, anot J. Piaget, nežinojo, kad objektai egzistuoja ir už jų suvokimo ribų.

2. **Priešoperacinę (2–6 metų).** Daiktus jau žymi žodžiai ar vaizdai, bet dar nemąstoma logiškai. Formuluodamas sąvokas, vaikas jau vartoja kalbą, bet jo sąvokos labai individualios, dažnai neatitinka tikrovės. Vaikams dar sunku atlikti protines operacijas (mintinius veiksmus), jie labiau tiki tuo, ką mato. Pavyzdžiui, perpylus pieną į aukštą siaurą indą, vaikams atrodo, kad pieno padaugėjo. Sulaužius šokolado plytelę gabaliukais ir plačiai paskleidus ant stalo, vaikas sako, kad šokolado dabar daugiau. Jis dar neturi tvermės sampratos. Nesupranta, kad, keičiantis formai, medžiagos kiekis nekinta.



12 pav. Tvermės dėsnių suvokimo tyrimas

3. **Konkrečiųjų operacijų (7–11 metų).** Logiškai mąstoma apie konkrečius įvykius, atliekamos aritmetinės operacijos. Vaikas jau turi tvermės sampratą. Jis pradeda vartoti sudėtingas logines sąvokas, gali spręsti klasifikacijos, grupavimo ar išdėstymo paeiliui užduotis, bet iki galo neįsisąmonina čia veikiančių dėsnių.
4. **Formaliųjų operacijų (nuo 12 metų).** Nuo konkretaus mąstymo einama prie abstraktaus. Paaugliai jau gali samprotauti pateikdami hipotetinių teiginių, kelti hipotezių. Toks mąstymas būdingas ir suaugusiesiems.

Savo teorijai, kaip vaikai suvokia tvermės dėsnius (žr. **12 pav.**), iliustruoti J. Piaget atliko eksperimentą. Tvermės terminą J. Piaget įvedė aprašydamas vaiko supratimą, kad fizinės objekto savybės (apimtis, masė, kiekybė) išlieka tokios pačios, net jei pasikeičia jo forma ar išvaizda.

Po šių eksperimentų J. Piaget padarė išvadą, kad, kol pasiekia tam tikrą raidos stadiją, vaikai formuluoja savo sprendimus vadovaudamiesi veikiau percepciniais, o ne loginiais procesais, tai yra jie tiki tuo, ką mato.

Kad masė tvari, vaikai pradeda suprasti sulaukę maždaug 5 metų, svorį jie suvokia būdami 6 metų, tūrį – 7 metų, bet dar metus ar dvejus neįstengia visiškai tinkamai vartoti šių sąvokų.

J. Piaget kritikuojamas dėl to, kad per mažai pabrėžė šeimos ir visuomenės svarbą. Naujausi tyrimai rodo, kad kai kurie vaikai pažintinės raidos stadijas išgyvena sparčiau. O kai kurie, ir keturiolikos metų sulaukę, abstrakčiai nemąsto, tai yra dar nėra pasiekę formaliųjų operacijų stadijos. Bet visi raidos psichologai, vertindami J. Piaget teoriją, pripažįsta, kad jis įvardijo svarbiausias pažintinės raidos gaires.

Tai įdomu

Be abejo, vaikystėje baimė ir nerimas yra taip glaudžiai susiję, kad jų atskirti neįmanoma – mat vaikas, dar labai netobulai įvaldęs tikrovės pažinimo būdus, negali atskirti vidinių ir išorinių, tikrų ir įsivaizduotų pavojų: vaikui dar teks viso to išmokti, o kol mokosi, jam reikalinga raminanti ir drąsinanti suaugusiojo parama. Jei suaugusiojo samprotavimai vaikui vis dėlto nesuteikia tikrumo ir ypač jei vaikas, užuot pasijutęs įtikintas, suvokia slaptą suaugusiojo pasibaisėjimą ar sumaištį, tai panikos atspalvį turintis neapibrėžtos nelaimės pojūtis amžinai gyvuoja jo sieloje atviros galimybės pavidalu. Taigi vaikas, ko nors bijodamas, turi teisę jausti nerimą taip pat, kaip turi teisę patirti „vaikiškų" baimių, kol, vadovaujančių žmonių padedamas, pamažėle išsiugdo sveiką protą ir gebėjimą tvarkyti savo tikrovę.

E. H. Erikson. *Vaikystė ir visuomenė*. V., 2004, p. 486.

Savarankiškumo siekimas. Dvejų ar trejų metų vaikas jau daug ką moka, jis labai džiaugiasi savo gebėjimais. Jis ne tik daug ko nori, bet ir gali daug ką daryti pats. Vaikas mokosi būti savarankiškas – nori pats apsivilkti drabužėlius, susisegioti sagutes, užsirišti batų raištelius, net susipjaustyti kepsnį... Be abejo, jis tai daro dar nelabai gerai (pavyzdžiui, apsivelka išvirkščius drabužėlius, suraizgo batų raištelius, tol mygia kepsnį, kol tas nukrinta po stalu, ir pan.) ir gana ilgai. Tačiau jis labai nori tai daryti. Troškimą būti savarankiškam vaikas audringai reiškia keliais žodžiais: „Aš pats“, „Ne“, „Mano“. Noras būti savarankiškam šiame amžiuje toks stiprus, kad gali užslopinti visus kitus poreikius. Pavyzdžiui, vaikas, jei pats norėjo įsipilti arbatos į puodelį, įsidėti cukraus ir išmaišyti, o mes jam to daryti neleidome, net gali atsisakyti valgyti torto, kurio labai norėjo. Toks trejų metų vaiko savarankiškumo siekimas kelia tėvams daug problemų, todėl raidos psichologų dažnai vadinamas *trejų metų krize*. Norint sušvelninti šią krizę, tėvams siūloma apsišarvuoti kantrybe ir leisti vaikui daryti tai, ką jis jau gali daryti.

Tai įdomu

Vaiko psichologija neabejotinai įrodė, kad pirmaisiais gyvenimo metais socialinis suvokimas gerokai pasistūmėja pirmyn. Trejų ar ketverių metų vaikas geba suvokti gana sudėtingus socialinius veiksmus. Jo neapgaus negeranoriškos ar abejingos tetos išorinis draugiškumas. Vaikas geba „matyti kiaurai“ per tokį paviršių. Dažnai atrodo, kad jis aiškiau nei suaugęs žmogus suvokia kai kurių savo aplinkos socialinių sąveikų pobūdį.

K. Lewin. *Lauko teorija socialiniuose moksluose*. V., 2007, p. 169.

Pirmoji vaikystė (4–8 metai)

Nors suaugusiųjų įtaka reguliuojant vaiko elgesį dar didelė, tokio amžiaus vaikai jau pasitiki savimi, jie yra savarankiški, aktyvūs ir iniciatyvūs. Bendravimas su suaugusiaisiais tampa vis sudėtingesnis – vaikai ne tik klausinėja suaugusiųjų, bet ir sako savo nuomonę, kalbasi su jais įvairiomis temomis ir pan. Vaiko santykiai su vienmečiais irgi tampa aktyvesni.

Žaidimai. Vaikystė neatsiejama nuo žaidimų. Tai pagrindinė tokio amžiaus vaikų veikla. Net ir atlikdami suaugusiųjų pavestą darbą, vaikai netrunka rasti žaidimo elementų. Pavyzdžiui, vaikas, liepus iššluoti kambarį, ima įsivaizduoti, kad šluota – tai mašina, valanti gatves, o jis – vairuotojas. Taip darbas paverčiamas linksmu žaidimu.

Žaidimai nėra tuščias laiko švaistymas. Žaidžiant lavėja fizinės ir psichinės vaiko funkcijos, kaupiama patyrimas, žinios, įgyjama tam tikrų įgūdžių, iš-

mokstama vaidmenų, elgesio normų ir kt. Raidos psichologai teigia, kad, norint pažinti vaikus, reikia stebėti, kaip jie žaidžia.

Moksliniai tyrimai

Remiantis užsienio šalių tyrimais, ikimokyklinio amžiaus vaikams fizinės bausmės taikomos dažniausiai. Nors gana vieningai sutariama dėl stiprių fizinių bausmių neigiamos įtakos problemiškam vaiko elgesiui, norminių fizinių bausmių tyrimai yra itin neišsamūs ir prieštaringi.

Darbo tikslas – įvertinti mamų ir tėčių fizinių bausmių taikymo ikimokyklinio amžiaus vaikams ypatumus bei tai, kaip tai susiję su vaikų, baudžiamų fizinėmis bausmėmis, emociniais ir elgesio sunkumais. Tyrime dalyvavo mamos ir tėčiai, turintys 3–5 metų vaikų. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pats fizinių bausmių taikymas nesusijęs su emocinėmis ir elgesio problemomis, bet specifinės jo charakteristikos, tokios kaip fizinės bausmės pobūdis ir dažnumas, sietinos su elgesio ir emocinių sunkumų sustiprėjimu, ypač su vaikų agresijos ir nerimastingumo padidėjimu.

M. Černiauskaitė. *Šiuolaikinių tėvų nuomonė apie fizines bausmes, jų taikymas ir vaikų emociniai bei elgesio sunkumai*. Magistro darbas, VU, 2005.

S. Freudas žaidžiantį vaiką lygina su rašytoju. Galima teigti, kad vaikas žaisdamas kuria savo pasaulį arba, kitais žodžiais tariant, padaro šį pasaulį tokį, koks jam labiau patinka. V. E. Franklis teigė, kad vaikams žaidimas yra būdas išmokti to, ko niekas negali jų išmokyti. O J. Piaget pabrėžė, kad žaidimas – tai tiltelis tarp konkretaus patyrimo ir abstraktaus mąstymo.

Pirmieji vaiko žaidimai susiję su judėjimo lavinimu. Žaisdamas su įvairiais daiktais, vaikas lavina pirštų miklumą, judesių koordinaciją ir kt. Pavyzdžiui, vaikas ilgai ir kruopščiai mokosi sumauti spalvingus žiedus ant strypo. Paskui vaikas ima žaisti konstravimo žaidimus, pavyzdžiui, stato iš trinkelių įvairius statinius. Statiniai kyla be išankstinio plano. Tik šešerių ar septynerių metų vaikai jau gali iš anksto nusakyti, ką jie nori padaryti, tai yra jie dirba turėdami išankstinį planą.

Tai įdomu

Viename vaikų darželyje stebėjome žaidimą „Raudonkepurė". Iš pradžių vaikai pasiskirstė vaidmenis: Raudonkepurė, jos mama, senelė, vilkas, medžiotojas. Tačiau atsirado daugiau norinčiųjų žaisti. Net keli vaikai panoro būti medžiotojais. Raudonkepurės mama saugumo sumetimais pasiūlė dukrelei važiuoti troleibusu. Taip atsirado ir troleibuso vairuotojas. Važiuojant mišku, kur turėjo pasirodyti vilkas, staiga išdygo būrys medžiotojų (mat jiems nusibodo laukti savo eilės). Medžiotojai pradėjo atakuoti autobusą. Raudonkepurė pareiškė, kad ji daugiau nenori žaisti, ir vaikai nusprendė žaisti kitą žaidimą.

Pirmojoje vaikystėje vyrauja **vaidmeniniai žaidimai**. Vaidmeniniams žaidimams būdinga siužetas. Iš pradžių pasirinktą vaidmenį lemia žaislas; pavyzdžiui, jeigu po ranka yra mašinėlė, vaikas taps vairuotoju, jeigu indeliai – virėju ir pan. Vėliau vaikai iš anksto numato vaidmenis, siužetą ir pagal tai pasirenka žaislus. Pirmieji vaiko vaidmeniniai žaidimai – „mama ir vaikas“, „namai“, „vyras ir žmona“. Taigi vaikai žaidžia tai, ką mato, kas jiems svarbu. Vėliau vaikai ima žaisti sekdami pasakų siužetais, matytais kino filmais. Žaisdami jie nebūtinai laikosi to paties siužeto. Dažnai įtraukiama naujų veikėjų, siužeto rutuliojimąsi lemia vaikų nuotaikos, tarpusavio santykiai ir kt.

GULBĖ, LYDEKA IR VĖŽYS

Kada tarpusavy nesutaria draugai,
Jų bendras darbas nesiseks gerai,
Naudinga nieko jie nepadarys.
[...]
Štai kartą Gulbė, Lydeka, Vėžys
Vežimą kaupiną sumanė pavėžėti,
Ir greit jie įsikinkė visi trys!
Iš kailio nerias, o vežimas stovi vietoj!
Atrodo, krūvis jiems nebūtų per sunkus,
Bet Gulbė tiesia aukštumon sparnus,
Vėžys kažin kur atbulas ropoja,
O Lydeka į upę traukia atkakliai.
Kas kaltas čia, sunku išspręst greituoju, –
Tiktai vežimas ir dabar tenai.

I. Krylovas. *Pasakėčios*. V., 1988, p. 27.

Ikimokyklinuko loginis mąstymas. Tokio amžiaus vaikams kyla daug pažintinių klausimų: *Kodėl lyja lietus? Kodėl reikia laistyti augalus? Iš upės vanduo teka į jūrą, o iš jūros kur?* Šiuos klausimus skatina ir praktiniai, ir žaidimo motyvai.

Tirdamas loginį ikimokyklinukų mąstymą, psichologas A. Zaporožecas atliko įdomų eksperimentą. Vaikams buvo perskaityta I. Krylovo pasakėčia „Gulbė, Lydeka ir Vėžys“ (įkinkyti į vežimą Gulbė, Vėžys ir Lydeka traukia jį kiekvienas į savo pusę, todėl vežimas nė nepajuda iš vietos).

Paskui buvo perskaityti dar du tekstai, iš jų vaikai turėjo išrinkti tą, kuris panašiausias į pasakėčią. Pirmojo teksto esmė buvo labai panaši į pasakėčios – vaikai niekaip negalėjo sutarti, ką žais, tad susipykę kiekvienas nuėjo į savo kampą. Kitame tekste buvo pasakojama apie vėžių gyvenimą. Paaiškėjo, kad dauguma šešerių septynerių metų vaikų mano, jog antrasis tekstas pagal turinį yra panašesnis į pasakėčią. Rezultatai skatino manyti, kad tokio amžiaus vaikai dar nesugeba apibendrinti, jie lygina pagal išorinius požymius, todėl pasakėčios alegorijos dar nesuvokia. Tačiau pokalbiai su vaikais paneigė šias prielaidas. Paaiškėjo, kad vaikai nelygino šių istorijų turinio – užduotį jie suprato kitaip. Paklausti, ar niekuo nepanašūs pasakėčia ir pirmasis tekstas, vaikai, šiek tiek pagalvoję, atsakė, kad abiem atvejais veikėjai veikė po vieną, todėl jiems „nieko neišėjo“. Taigi tokio amžiaus vaikai jau supranta alegorijas.

Daugumos raidos psichologų nuomone, užduotis, klausimus vaikai supranta labai savitai. Vaikai dažnai mano, kad tai praktinės užduotys. Tai liudija ir kito tyrimo rezultatai. Vaikams buvo rodoma kortelė, kurioje buvo pavaizduoti

keturi objektai – arklys, žmogus, vežimas, liūtas. Trys iš šių objektų buvo susiję tarpusavyje. Prašyta pasakyti, kuris objektas labiausiai čia netinka. Ikimokyklinio amžiaus vaikai šią užduotį sprendė vadovaudamiesi praktiniais motyvais, todėl atsisakė liūto, nes „žmogus į vežimą negali pakinkyti liūto". O suaugusieji tikėjosi, kad vaikai atsisakys vežimo, nes visi kiti objektai – gyvi. Tokio amžiaus vaikai tai gerai žino, tačiau užduotį jie supranta visai kitaip nei suaugusieji. Labai panašiai tokio amžiaus vaikai vertina ir matematikos užduotis. Pateikus užduotį: *Važiavo keturios mašinos, dvi iš jų sugedo*, jie dažnai baigia šitaip: *Jas pataisė ir jos nuvažiavo toliau.* O vyresni vaikai šią užduotį baigtų taip: *Ir toliau nuvažiavo tik dvi mašinos.*

Taigi ikimokyklinio amžiaus vaikų mąstymas dar susijęs su praktine ir žaidybine veikla.

UŽDUOTIS

Kaip mąsto pirmokai

Siūlome jums atlikti nedidelį tyrimą. Susiskirstykite į tiek grupių, kiek jūsų mokykloje yra pirmųjų klasių. Pasirinkite vieną iš klausimų: *Kodėl lyja lietus? Iš kur atsiranda vaivorykštė? Kas yra griaustinis?* Be abejo, jūs ir patys galite sugalvoti klausimų. O tada apsilankykite pas pirmokėlius. Uždavę klausimą, užrašykite jų atsakymus, paskui paklausinėkite, kodėl jie taip mano.

Atlikę tyrimą, grupelėse apibendrinkite atsakymus ir pateikite išvadas visai klasei.

Vaikų piešimo gebėjimų raida. Vaikams piešimas – natūralus ir malonus procesas. Kiekvienas trejų–penkerių metų vaikas mielai piešia. Prasidėjus pauglystei, šis įkarštis dažniausiai išblėsta.

Kalbant apie vaikų piešimą, kyla labai daug klausimų. Pavyzdžiui, kodėl jie piešia, ką piešia. Atsakymų į klausimą, ką vaikai piešia, yra labai įvairių. Vieni raidos psichologai mano, kad vaikai piešia tai, ką pažįsta, kiti – tai, ką mato, o treti – tai, ką jaučia. Dauguma autorių, nagrinėjančių šią temą, teigia, kad mažų vaikų piešiniai yra tyri ir nekalti, nes jų dar nepaveikė kultūrinė aplinka. Štai ką vaikų piešinių tyrėjas Jamesas Sully'is rašo apie vaikų piešimą: „Tai ne mūsų įtakos ar mokymo produktas; vaikų piešimas savo esme yra spontaniškas, savamokslis vaikystės aktyvumas."

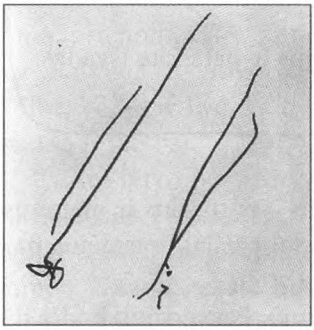
Įvairioms kultūroms priklausančių vaikų piešinių tyrimai parodė, kad viso pasaulio mažų vaikų piešiniai labai panašūs. Tik ketverių penkerių metų vaikų piešiniai jau pradeda skirtis.

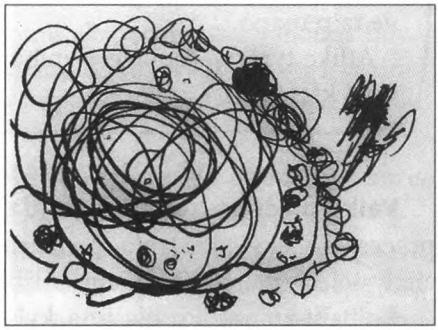
Kodėl vaikai piešia? Kai kurie autoriai mano, kad piešimas turi biologinį pagrindą, kad piešimas yra sudedamoji vaiko organizmo ir psichikos tobulinimo programos dalis. Tai susiję su regėjimo, koordinacijos, suvokimo raida.

Piešiant dalyvauja daug psichikos funkcijų. Svarbus yra piešimo, mąstymo ir kalbos ryšys. Yra nuomonių, kad vaiko piešimas – tai viena iš analitinio-sintetinio mąstymo rūšių.

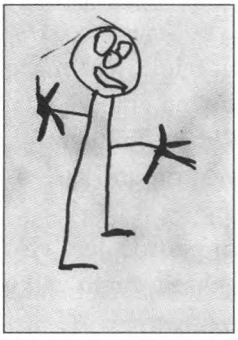
Viktoras E. Lowenfeldas parašė studiją apie vaikų piešimą, jis skiria tokias piešimo lavėjimo stadijas:

1. **Keverzõnių stãdija** (18 mėn.–4 metai). Maži vaikai labai džiaugiasi galėdami palikti kokį ženklą lape. Jų keverzonės nesusijusios su tikrovės objektais. Tai – **atsitiktinės keverzonės**. Piešimas šioje stadijoje – tiesiog malonumą teikianti veikla. Tik praėjus pusei metų nuo pirmųjų bandymų „piešti", vaikas suvokia sąsajas tarp savo rankos judesių ir to, kas lieka lape. Šitai suvokęs, jis ima kartoti veiksmą – brėžti įvairias linijas. Tokie piešiniai vadinami **kontroliuojamomis keverzonėmis**. Trejų su puse metų vaikai savo keverzonėms jau gali duoti pavadinimus (**pavadintos keverzonės**). Vaikas išmoksta piešti apskritimą apie trečiuosius gyvenimo metus, o keturkampį – apie ketvirtuosius. Tuo laikotarpiu vaikas pradeda skirti spalvas, pavadina bent penkias spalvas.

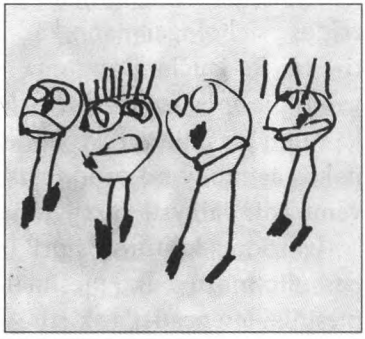




13 pav. Keverzonės



14 pav. Vienas iš pirmųjų grafinių simbolių – žmogus

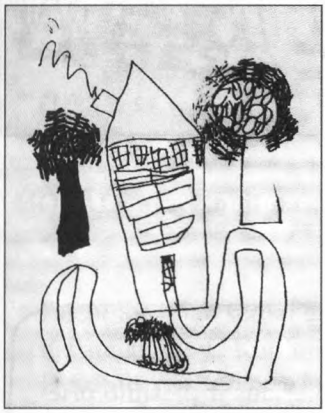


15 pav. Galvakojai (ikischeminė stadija)

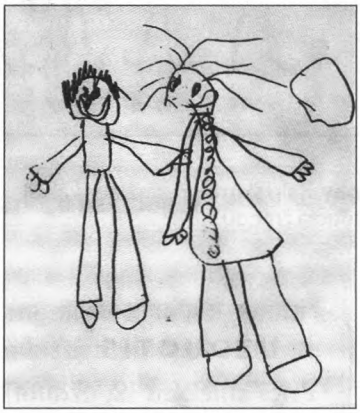
2. **Ikischèminė stādija** (4–7 metai). Vaikas daugiau dėmesio ima skirti savo aplinkai, o ne kūno judesiams. Vienas pirmųjų grafinių simbolių, kuriuos vaizduoja vaikas, yra žmogus. Paprastai žmogų sudaro galva ir kelios linijos (rankos ir kojos). Tokie vaikų piešti žmogiukai vadinami galvakojais (žr. **14, 15 pav.**).

   Apie penktuosius gyvenimo metus vaikas pradeda piešti įvairius objektus, tiksliau, jų simbolius. Tai įvairios namų, medžių, žmonių variacijos. Be abejo, tuos vaikų simbolius nėra lengva suprasti. Žiūrint į vaiko piešinį mums gali atrodyti, kad tai namas, o vaikas ima ir pareiškia, kad tai arklys.

   Svarbu, kad suaugusieji vaikus skatintų, drąsintų, rodytų susidomėjimą jų piešiniais.



16 pav. Penkiamečio piešinys



17 pav. Vyras ir moteris (penkiamečio akimis)

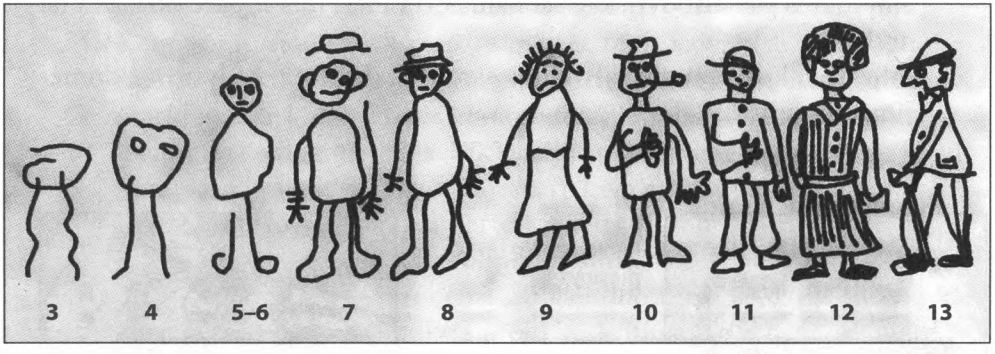
3. **Schèminė stādija (7–9 metai).** Šio amžiaus vaiko piešiniuose atsispindi tai, ką jis žino apie piešiamą objektą.

   Scheminėje stadijoje vaikas labai įdomiai piešia erdvę. Pavyzdžiui, jis nori nupiešti žmones, sėdinčius prie stalo. Piešiama tarsi žiūrint iš viršaus, todėl mes matome ir tuos žmones, kurie sėdi į mus nugara, – jie piešinyje tarsi „guli žemyn galva“. Piešinyje mes matome ir tai, kas padėta ant stalo.

   Scheminės stadijos pabaigoje vaikas dažniau ima piešti tai, ką iš tikrųjų mato, ir vis rečiau tai, ką žino apie objektą.

4. **Realìstinė stādija** (9–12 metų). Objektai lape vis kruopščiau išdėstomi. Vaikas siekia pavaizduoti visas detales, kad piešinys kuo labiau atitiktų tikrovę.

5. **Pseudonatūralistinė stadija** (12–14 metų). Šioje stadijoje atsiranda kritiškas požiūris į savo piešinius. Vaikas labiau domisi ne pačiu piešimo procesu, o galutiniu rezultatu ir tuo, kaip jį įvertins vienmečiai ir suaugusieji. Berniukai pradeda vertinti piešimą kaip nevyrišką pomėgį.
6. **Paauglių mėno stadija** (14–17 metų). Daugumai paauglių piešimas nebėra patraukli veikla, todėl toliau piešimo gebėjimus ugdo tik meninių gabumų turintys paaugliai.



18 pav. Kaip skirtingo amžiaus vaikai vaizduoja žmogų

UŽDUOTIS

Prieš atliekant šią užduotį reikės pasirūpinti popieriaus ir piešimo priemonių. Paprašykite jaunesnių broliukų ar sesučių, kaimynų ar giminaičių vaikų, kad nupieštų po piešinėlį. Kiekvienas turi atsinešti į klasę po 4–5 skirtingo amžiaus vaikų piešinius. Antroje piešinio pusėje turi būti parašytas vaiko vardas ir amžius.

Sudėję visus piešinius, suskirstykite juos pagal piešėjų amžių. O tada pasidalykite į tiek grupelių, kiek yra piešinių krūvelių. Susėskite kartu, peržvelkite piešinius ir panagrinėkite, kas būdinga to amžiaus vaikų piešiniams.

Paskui kiekviena grupelė tegul pristato savo darbo rezultatus.

Moralės raida. Įsivaizduokite, kad radote piniginę, kurioje – 10 000 litų. Ką darysite? Nunešite į policiją, pasiimsite, o gal atiduosite moteriai, kuri prašo pinigų sergančiam vaikui gydyti?.. Manau, paklausę žmonių, kaip jie elgtųsi,

jūs gausite daugybę skirtingų atsakymų. Kodėl? Ogi todėl, kad žmonių atsakymai į tokius klausimus priklauso nuo jų moralės, nuo to, ką jie laiko tinkamu elgesiu.

***Lyrinis* intermezzo**

MANO PIEŠINYS

Nusipiešiu sau aš
Mėlynus namus
Ir tenai gyvensiu,
Kai man liūdna bus.

Debesys atplaukia
Sunkūs tartum plytos,
Aš nupiešiu saulę
Ir birželio rytą,

Aš nupiešiu sodą,
Obelį, gėles
Ir bičiulį, einantį
Aplankyt manęs,

Nors už lango baisiai
Dideli pusnynai,
Sodo vidury mes
Obuolius sau skinam,

Jei namuos tu vienas,
Šalta, liūdna tau –
Ir tave nupiešiu, –
Bus trise linksmiau...

Juozas Erlickas.
Bilietas iš dangaus.
V., 1990, p. 74.

MORĀLĖ – tai žinojimas, įsitikinimas, kas yra gerai, o kas blogai.

Psichologai jau seniai domisi, kaip formuojasi moralė ir kaip ji ilgainiui keičiasi. Pateiksime L. Kohlbergo sukurtą moralės raidos sampratą.

L. Kohlbergas savo tiriamiesiems pateikdavo moralinę dilemą. Garsiausia iš jų – „Heinco ir mirštančios jo žmonos dilema“:

Heincas neturėjo tiek pinigų, kad galėtų nupirkti vaistų vėžiu sergančiai žmonai. Vaistininkas atsisakė sumažinti kainą arba atidėti mokėjimą. Norėdamas išgelbėti mirštančią žmoną, Heincas įsilaužė į vaistinę ir pavogė vaistų.

Klausimas tiriamiesiems: *Ar galėjo Heincas taip pasielgti? Kodėl?*

L. Kohlbergą labiausiai domino, kaip tiriamieji samprotauja pateikdami atsakymą, nes samprotavimas ir rodo moralumo lygmenį. Pavyzdžiui, jei žmogus atsakydavo, kad Heincas negalėjo taip pasielgti, nes pažeidė įstatymus, toliau to žmogaus klausdavo, ką jis apskritai mano apie įstatymus, kodėl jų reikia paisyti ir pan. Jei tiriamasis atsakydavo, kad Heincas teisus, nes reikėjo gelbėti žmoną, jo klausdavo – *kodėl?* Ar todėl, kad ji – Heinco žmona, ar apskritai žmogaus gyvybė yra didžiausia vertybė ir pan. Buvo pateikiama ir papildomų klausimų, pavyzdžiui: *Jei Heincas nemyli žmonos, ar privalo taip elgtis?*

Analizuodamas šios ir panašių moralinių dilemų sprendimus, L. Kohlbergas išskyrė tris moralinės raidos lygmenis, kurių kiekvienam būdinga *dvi* stadijos.

1. **Prekonvenčinis morālės lygmuo.** Kai moralė reguliuojama išoriškai. Vaiko elgesį – gerą ar blogą – reguliuoja apdovanojimai ir bausmės. Elgesys, už kurį baudžiama, laikomas blogu. O tas, už kurį apdovanojama, laikomas geru. Taigi vaikas tarsi paklūsta suaugusiųjų keliamiems reikalavimams.

   Pirma stadija – bausmės ir klusnumo nuostata. Vaikui sunku įvertinti du požiūrius ir paisyti jų. Sprendimai, kas yra gerai, o kas blogai, priimami siekiant išvengti gresiančių bausmių.

   Antra stadija – naivi egoistinė (hedonistinė) nuostata. Vaikas jau supranta, kad reikėtų elgtis taip, kad būtų naudinga visiems, nes žmonių interesai gali skirtis. Taigi vaikas ima suprasti abipusiškumo principą – *tu man, aš tau*. Taisyklėms paklūstama siekiant būti apdovanotam.
2. **Konvenčinis morālės lygmuo.** Asmenys, kuriems būdingas šis moralės lygmuo, pagarbiai vertina visuomenės normas, vertybes. Jie siekia socialinio pritarimo.

   Trečia stadija – nuostata būti gerai mergaitei / geram berniukui. Asmuo jau gali numatyti, nujausti, ką galvoja ir jaučia kitas žmogus, todėl, vadovaudamasis ir savo, ir kitų žmonių vertinimais, nori būti „gera mergaitė / geras berniukas“. Šiai stadijai būdinga stereotipiškas elgesys – taip kaip kiti arba taip, kaip elgiasi „geri žmonės“.

   Ketvirta stadija – socialinės tvarkos palaikymo nuostata. Asmuo situaciją vertina kitokiu – ne Heinco ar vaistininko, bet įstatymų požiūriu. Asmuo tiki, kad taisyklės ir įstatymai turi būti vienodai taikomi visiems, kad visi privalo jų laikytis.
3. **Pokonvenčinis morālės lygmuo.** Moralė įvardijama taip – tai abstrakčių principų ir vertybių visuma. Moralės principai gali būti svarbesni už įstatymus ir asmeninius interesus.

   Penkta stadija – socialinės sutarties nuostata. Individas ima suvokti, kad kiekviena taisyklių sistema tėra viena iš daugybės sistemų. Jis nebevertina taisyklių kaip nekintamų, amžinų, jos jam – lankstus instrumentas, kurį, jei reikia, galima tobulinti, keisti.

   Šešta stadija – nuostata laikytis universalių etinių principų.

Asmens elgesį reguliuoja vidiniai etiniai principai. Sprendimai dažniausiai priimami vadovaujantis vidiniu supratimu, o ne tuo, kas parašyta įstatyme. Šiai stadijai būdingi tokie principai: pripažinti visuotinę žmonių lygybę ir gerbti kiekvieno asmens, kaip individualybės, vertę ir orumą.

L. Kohlbergo nuomone, dauguma žmonių pasiekia tik antrąjį moralės raidos lygmenį, kuris, deja, grindžiamas kitų žmonių diktatu. Gyvenant tarp žmonių, dažniausiai paklūstama daugumos nuomonei, spaudimui ir pradedama elgtis taip, kaip elgiasi dauguma. Tyrėjų nuomone, tik 5–10 proc. žmonių pasiekia penktą ir šeštą stadijas. Tarp jų Martinas Lutheris Kingas, Mohandas Gandhis.

Kita nuomonė

Kai kurie psichologai teigia, kad ši teorija labai įdomi, bet vargu ar ją galima taikyti praktiškai. Ar moralinės nuostatos ir elgesys yra tapatūs dalykai? Labai skiriasi tai, ką žmonės laiko teisinga, ir tai, kaip patys elgiasi. Tai, kaip jie samprotauja spręsdami „Heinco ir sergančios jo žmonos dilemą", dar nerodo, kad jie patys taip elgsis.

Svarbiausi ir sudėtingiausi moraliniai sprendimai daromi susiklosčius kritinėms situacijoms. Pavyzdžiui, atsidūrėte degančiame name, be jūsų, čia yra ir daugiau žmonių. Ar gelbėsitės pats, ar pirmiausia bandysite padėti kitiems? Kai kurių asmenų elgesys tokiose situacijose kitiems žmonėms, o kartais ir jiems patiems būna labai netikėtas.

Antroji vaikystė (nuo 8 iki 11–12 metų)

Bendravimas su vienmečiais. Sunku pasakyti, kada bendravimas su vienmečiais vaikams tampa labai svarbus. Maždaug dvejų metų vaikas pradeda žaisti su kitais vaikais, bet tai dažniausiai neilgai trunkantys vienpusiai santykiai. Dvejų ar trejų metų vaikai gerai jaučiasi pažįstamų vaikų draugijoje, nes jie jau savarankiškesni ir nebe tokie priklausomi nuo tėvų. Trejų ar ketverių metų vaikų santykiai tampa dažnesni, jie vis labiau prisiriša prie savo vienmečių. Maždaug nuo trejų metų berniukai ir mergaitės dažniausiai ima žaisti paskirai. Ikimokyklinio amžiaus vaikai bendrauja vis reguliariau ir ilgiau.

– Be tavęs aš visuomet toks vienišas. Parašytum man laišką iš toli, ar ką? Kaip aš apsidžiaugčiau!

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 98.

Pradinėse klasėse (6–8 metai) atsiranda neformalių vaikų grupių, kurioms būdinga tam tikros elgesio taisyklės, bet šios grupės gyvuoja neilgai. 10–14 metų vaikų grupės tampa vis pastovesnės, o šių grupių elgesio taisyklės – vis griežtesnės. Vis labiau grupių susiformavimą lemia interesų panašumas.

Psichologas R. Selmanas tyrė, kaip klostosi septynerių–dvylikos metų vaikų draugystė. Vaikams buvo perskaityta istorija, kurioje slypi socialinė dilema, – kaip turėtų elgtis tikras draugas. Štai viena R. Selmano pateikta istorija:

Keti ir Debi buvo geriausios draugės nuo penktos klasės. Į namą kaimynystėje atsikėlė šeima, kurioje buvo mergaitė Žaneta. Žaneta greitai susidraugavo su Keti, bet Debi jai nepatiko – ji laikė Žanetą pamaiva. Po kiek laiko Žaneta pakvietė Keti į cirką, kurio vaidinimai turėjo vykti mieste tik vieną dieną. Keti nežinojo, kaip pasielgti, – buvo pažadėjusi Debi kartu pažaisti tą dieną. Kaip, tavo nuomone, turi elgtis Keti, jei ji yra tikra Debi draugė?

Čia pasakojama apie draugystę, ištikimybę ir pasitikėjimą. Atsakydami į

šį klausimą, vaikai turėtų pagalvoti, kas, jų nuomone, yra draugystė ir tikras draugas.

Atlikęs nemažai tyrimų, R. Selmanas išskyrė keturias draugystės stadijas:

- **Iki 6 metų.** Draugystė grindžiama fiziniais arba geografiniais veiksniais. Vaikai egocentriški, jie nesupranta kito žmogaus nuostatų. Draugas – tai tas, su kuriuo žaidi, kuris gyvena kaimynystėje, eina į tą pačią mokyklą ar turi įdomių žaislų.
- **6–9 metų.** Draugystės pamatu tampa bendrumas ir vienas kito jausmų supratimas. Dabar draugystės pamatą sudaro socialiniai veiksmai – poelgiai – ir jų vertinimas. Vertindami Debi ir Keti santykius, vaikai teigia, kad Keti gali eiti su Žaneta į cirką tik tuo atveju, jei Debi neprieštarautų.
- **9–12 metų.** Draugystė grindžiama lygiaverčiais mainais. Draugai, anot vaikų, – tai žmonės, padedantys vieni kitiems. Atsiranda pareigos jausmas. Vertindami pateiktą situaciją, vaikai teigia, kad Keti ir Debi jau seniai sieja draugystė, kad jos net negalima lyginti su nauja draugyste. Sena draugystė susijusi su senais įsipareigojimais.
- **12 metų ir vyresni.** Draugystė – tai nuolatiniai ilgalaikiai santykiai, kurių pamatas – tarpusavio įsipareigojimai ir pasitikėjimas. Vaikai gali vertinti šią draugystę iš šalies, kaip žiūrovai. Jie sako: „Keti ir Debi turi išmokti suprasti viena kitą."

Mokymasis. Pagrindinė šio amžiaus vaikų veikla – mokymasis. Nors iš pradžių ir mokymesi yra žaidimo elementų, bet jis jau panašesnis ne į žaidimą, o į darbą, nes yra planingas, kryptingas ir privalomas. Suaugusieji pateikia užduočių, nustato jų atlikimo terminus, vertina rezultatus.

Mokymasis – sudėtinga veikla, kuriai vaikai turi būti tinkamai pasirengę. Juk mokyklos aplinka labai skiriasi nuo vaikų darželio ar namų aplinkos. Vaikų darželyje ar namie vaikai patys gali rinktis, ką veiks, su kuo žais, kada valgys ir kt. Mokykloje reikalaujama *klusnumo, drausmės*. Kad galėtų prisitaikyti prie mokyklos reikalavimų, kad galėtų atlikti užduotis, pirmokėliai turi būti subrendę fiziškai, protiškai, emociškai ir socialiai. Fiziškai subrendęs vaikas turi gebėti susikaupęs išsėdėti keturiasdešimt penkias minutes, išbūti mokykloje be pietų miego, atlikti tam tikrus fizinius pratimus; turi būti išlavėjusi smulkioji jo motorika (kad mokėtų tinkamai laikyti pieštuką ir juo piešti), akies ir rankos koordinacija (kad galėtų akimis sekti tai, ką rašo, kad mokėtų kopijuoti ir pan.). Vaikas jau turi mokėti tam tikras sąvokas (pavyzdžiui, trikampis, apskritimas, kvadratas), savo vardą, pavardę, adresą ir kt. Turi turėti ir tam tikrų įgūdžių (pavyzdžiui, pats susisegti sagas, pavalgyti ir kt.). Vaikas turi suprasti tam tikras taisykles ir laikytis jų, vykdyti pareigas (pavyzdžiui, atlikti mokytojo skirtas

Tai įdomu

XXI

Tada pasirodė lapė.

– Laba diena, – tarė lapė.

– Laba diena, – mandagiai atsiliepė mažasis princas, bet atsisukęs nieko nepastebėjo.

– Aš čia, – atsiliepė balsas, – po obelimi.

– Kas tu tokia? – paklausė mažasis princas. – Tu labai daili...

– Aš esu lapė, – tarė lapė.

– Eikš šen, pažaisime, – pasiūlė mažasis princas. – Man taip liūdna...

– Aš negaliu su tavim žaisti, – tarė lapė. – Aš – neprijaukinta.

– O kas yra „prijaukinti"?

– Tai toks daiktas, kuris pernelyg dažnai pamirštamas. Tai reiškia „sueiti į pažintį"...

– Sueiti į pažintį?

– Žinoma, – tarė lapė. – Tu man dar tebesi berniukas, panašus į šimtą tūkstančių kitų berniukų. Ir tu man nereikalingas. Ir aš tau nereikalinga. Aš tau esu lapė, panaši į šimtą tūkstančių lapių. Bet jei tu mane prijaukinsi, mudu būsime vienas kitam reikalingi. Tu man tada būsi vienintelis pasaulyje. Aš tau būsiu vienintelė pasaulyje. [...] Jei tu mane prisijaukinsi, mano gyvenimas nušvis lyg saulės šviesa. Pažinsiu tokį žingsnių garsą, kuris skirsis nuo visų kitų. Kiti žingsniai mane verčia lįsti į žemę. Tavo žingsniai mane išvadins lauk iš urvo kaip muzika. O be to, žiūrėk! Matai, ten auga javų laukas. Duonos aš nevalgau. Iš javų man – jokios naudos. Javų laukai man nieko neprimena. Ir tai liūdna! Bet tavo plaukai yra aukso spalvos. Taigi kaip bus puiku, kai tu mane prisijaukinsi! Aukso spalvos javai man primins tave. Ir man bus malonu klausytis vėjo šiurenimo javuose...

Lapė nutilo ir, ilgai žiūrėjusi į mažąjį princą, tarė:

– Prašau... prisijaukink mane!

– Labai norėčiau, – atsakė mažasis princas, – bet kad nedaug turiu laiko. Reikia rasti draugų ir susipažinti su daug visokių dalykų.

– Susipažinti gali tik su tais dalykais, kuriuos prisijaukini, – tarė lapė. – Žmonės neturi laiko ko nors pažinti. Jie nusiperka viską jau gatava iš prekybininkų. Bet kadangi nėra prekybininkų, iš kurių būtų galima įsigyti draugų, tai draugų žmonės ir neturi. Jei nori turėti draugą, prisijaukink mane!

– O kaip tai padaryti? – paklausė mažasis princas.

– Reikia būti labai kantriam, – tarė lapė. – Iš pradžių atsisėsi ant žolės, va šitaip, truputį toliau nuo manęs. Aš į tave žiūrėsiu akies krašteliu, ir tu nieko nesakysi. Kalba – nesusipratimų šaltinis. Bet tu galėsi kasdien atsisėsti vis arčiau...

Mažasis princas rytojaus dieną atėjo vėl.

– Geriau būtų buvę ateiti tą pat valandą, – pastebėjo lapė. – Jei tu ateidinėsi, pavyzdžiui, ketvirtą valandą popiet, tai jau nuo trečios valandos aš imsiu jaustis laiminga. Juo laikas eis, juo aš jausiuos laimingesnė. Ketvirtą valandą aš jau pradėsiu jaudintis ir nerimauti: sužinosiu, kiek atsieina laimė! Bet jei tu ateidinėsi bet kada, aš niekad nežinosiu, kada turiu pasipuošti širdį.

A. de Sent Egziuperi. *Mažasis princas*. V., 1959, p. 64–68.

užduotis, nevalgyti saldainių per pamoką, nesišnekėti, netriukšmauti ir kt.). Dauguma šešerių ar septynerių metų vaikų nori eiti į mokyklą. Jų netenkina

vien žaidimai – jie nori kitokios, svarbios, veiklos. Pastebėta, kad tokio amžiaus vaikai iš gaunamų dovanų labiausiai vertina kuprines, bloknotus ir kitas mokyklines prekes, o ne žaislus.

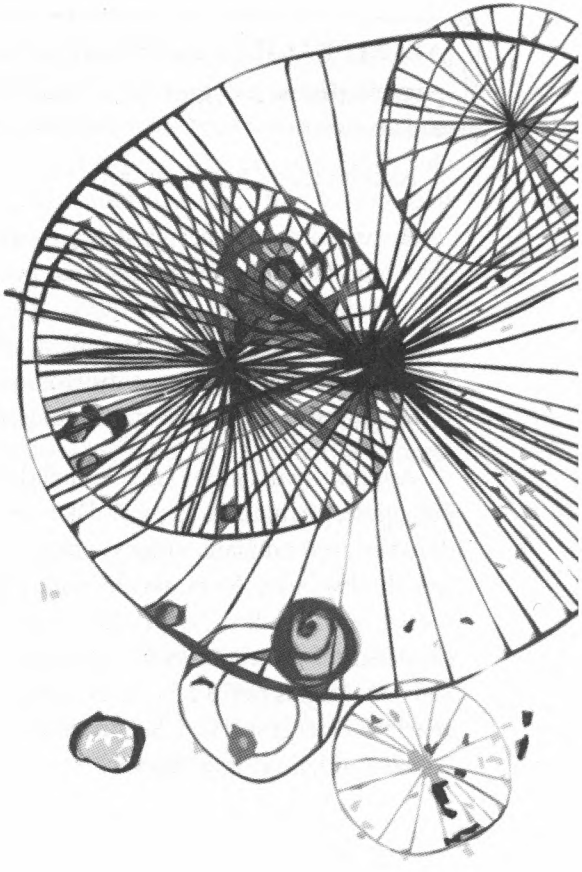
Nuomonė

Gali nutikti taip, kad, peržvelgę daugybę darbų istorijos, visuomenės bei dorovės temomis, juose terasime vos keletą užuominų, kad visi žmonės iš pradžių būna vaikai ir kad visų tautų kelias prasideda nuo lopšio. Žmoniškumas suteikia galimybę ilgai gyventi vaikystės pasaulyje, o kultūra – gyventi jame dar ilgiau. Per ilgą savo vaikystę žmogus tampa technikos ir proto virtuozu; kita vertus, žmogaus sieloje vaikystė įbrėžia visą gyvenimą išliekantį emocinio nebrandumo pėdsaką.

E. H. Erikson. *Vaikystė ir visuomenė*. V., 2004, p. 17.

IV. PAAUGLYSTĖ IR JAUNYSTĖ

Paauglystės krizė. Pažintinė raida. Paauglių emocijos



PAAUGLYSTĖ IR JAUNYSTĖ

Paauglystė – labai sudėtingas pereinamasis žmogaus raidos tarpsnis. Šis periodas sudėtingas ne tik patiems paaugliams, bet ir aplinkiniams – tėvams, mokytojams, kitiems asmenims.

PAAUGLŸSTĖ – tai perėjimas nuo vaikystės prie suaugusių žmonių gyvenimo, nuo žaidimų, nerūpestingumo prie atsakomybės, savarankiškumo, įsipareigojimų.

Paauglystė prasideda *sparčiu augimu* ir *lytiniu brendimu*: mergaitėms – apie vienuoliktuosius metus, berniukams – apie tryliktuosius. Berniukai per metus paauga apie 7,5 cm, mergaitės – apie 4,5 cm. Šio augimo šuolio metu ryškėja pirminiai ir formuojasi antriniai lytiniai požymiai. 14–15 metų paauglių išvaizda dažniausiai jau nesiskiria nuo suaugusiųjų.

Kaip ir ankstesniais gyvenimo tarpsniais, numatyti galima tik fizinių pokyčių seką, o ne konkretų jų atsiradimo laiką.

Paaugliams būdingas akceleracijos reiškinys.

AKCELERĀCIJA – tai vaikų ir jaunuolių fizinės ir psichologinės brandos pagreitėjimas, palyginti su ankstesnėmis kartomis.

Akceleracijos turinį sudaro:

- brendimo procesų ankstėjimas (anksčiau pradeda kaulėti griaučiai, dygti nuolatiniai dantys, anksčiau prasideda lytinis brendimas ir lytinių liaukų veikla);
- vaiko brendimo greitėjimas (anksčiau pasibaigia augimas ir brendimas, anksčiau pasiekiama morfologinė ir fiziologinė branda);
- galutinis kūno matmenų didėjimas (vaikai užauga didesni už savo tėvus).

Augimo spartėjimas (akceleracija) Euròpoje prasidėjo devynioliktojo amžiaus pabaigoje, pirmiausia jis pasireiškė turtingiausiuose visuomenės sluoksniuose. O dvidešimtojo amžiaus viduryje akceleracija buvo būdinga jau visiems visuomenės sluoksniams. Nors akceleracija pasireiškia daugelyje civilizuotų kraštų, jos mastas nevienodas. Tai priklauso nuo daugybės sąlygų, ypač nuo socialinės ir ekonominės diferenciacijos. Akceleracijos procesas turi polinkį kisti. Pastebėta, kad sudėtingais periodais – pasaulinių karų, pokario metais – akceleracija liaujasi spartėti ir netgi sulėtėja. Šis procesas vadinamas **retardācija**. Praėjus nuosmukio laikotarpiui, ji vėl ima reikštis.

Moksliniai tyrimai

Tyrimo objektas – studentų nuostatos tatuiruotės atžvilgiu. Tyrimo tikslas – studentų nuostatų tatuiruotės atžvilgiu tyrimas. Tyrime dalyvavo 401 studentas iš keturių Vilniaus universitetų. Tyrimo dalyvių amžius: 18–26 metai (amžiaus vidurkis 21 m.). Apklaustos 225 merginos ir 146 vaikinai. 36 apklaustieji turėjo tatuiruočių. Gauti rezultatai parodė, kad tyrime dalyvavusių studentų nuostatos tatuiruotės atžvilgiu gana pozityvios. Dauguma tatuiruočių neturinčių tyrimo dalyvių manė, kad, jei nuspręstų išsitatuiruoti, sulauktų neigiamų šeimos narių pastabų. Merginos labiau nei vaikinai buvo linkusios manyti, kad išsitatuiravus oda aplink tatuiruotę taps jautri saulės spinduliams, o vaikinai – jog tatuiruodamiesi sulauks neigiamų visuomenės vertinimų ir patirs keblumų. Apklausti studentai minėjo tokius tatuiravimosi tikslus: „šventinė dovana sau", tatuiruotė būtų tam tikra saviraiška, ji skatintų jaustis išskirtinį, pakeistų gyvenimą ar net padėtų gerai jaustis. Tyrimas taip pat atskleidė, kad turintys tatuiruočių studentai išsitatuiravusius asmenis vertina pozityviau nei jų neturintys. Nenustatyta vaikinų ir merginų požiūrio skirtumo į tatuiruočių turinčius studentus. Gauti tyrimo duomenys ir išvados naudingi tolesnių tatuiruotės tyrimų plėtrai ir tatuiruotės rizikos prevencijai.

A. Šatrauskaitė. *Studentų nuostatos tatuiruotės atžvilgiu.* Magistro darbas, VU, 2007.

Akceleracija susijusi ne vien su fizine branda. Gyvenimas paauglių nervų sistemai daro vis didesnį poveikį. Spartėja gyvenimo tempas, didėja informacijos srautas, vis sudėtingiau darosi siekti išsilavinimo ir pan. Taigi fizinę akceleraciją lydi ir tam tikras psichinės raidos pagreitėjimas. Tačiau psichinė raida negali greitėti taip kaip fizinė. Akceleratai dar labai ilgą laiką turi vienokių ar kitokių vaikui būdingų bruožų. Daugeliui iš jų būdinga emocijų kaita, paklusimas atsitiktinėms įtakoms, atsakomybės, pareigos jausmo stoka. Taigi kyla didelė disproporcija tarp fizinės raidos ir socialinio statuso.

Dauguma raidos psichologų pripažįsta, kad paauglystės tarpsnis vis ilgėja. Dėl akceleracijos subręstama greičiau, bet socialinis gyvenimas tampa vis sudėtingesnis, todėl šis pereinamasis laikotarpis dažnai dalijamas į *paauglystės* ir *jaunystės* tarpsnius. Paaugliai jaunuoliais tampa tada, kai jų organizmas subręsta biologiškai.

Paauglystės krizė

Paauglys ne tik jaučia, bet ir įsisąmonina savo fizinius pokyčius, jis pradeda jaustis esąs stiprus, pasitikėti savimi. Tad kyla poreikis keisti savo padėtį šeimoje, mokykloje. Jis nebenori būti mažas, siekia išsikovoti daugiau teisių, reikalauja daugiau savarankiškumo, kelia didesnius reikalavimus aplinkiniams. Tačiau pa-

auglių siekimas būti suaugusiaisiais – tai veikiau noras įgyti teisių, o ne pareigų. Nauja vidinė paauglio nuostata ir sena objektyvi padėtis nebesutampa – tai ir yra pagrindinė priežastis, sukelianti paauglystės krizę.

UŽDUOTIS

19 pav. Kas pavaizduota šiame paveikslėlyje?

Pirmiausia šią užduotį atlikite individualiai. Įsižiūrėkite į paveikslėlį. Kaip manote, kas jame pavaizduota? Paimkite popieriaus lapelį ir rašiklį. Užrašykite viską, kas jums šauna į galvą, kai žiūrite į šį paveikslėlį.

O dabar susėskite grupelėmis po 5–6 mokinius ir papasakokite, ką užrašėte. Palyginkite tai, ką paveikslėlyje matėte jūs, ir tai, ką matė kiti mokiniai.

O dabar pagalvokite, kas nulėmė jūsų atsakymą. Ar tam turėjo įtakos jūsų lytis, pomėgiai, interesai, ankstesnė patirtis? Pasidalykite savo mintimis su klasės draugais.

Kaip pereinama prie suaugusiųjų gyvenimo? Tai priklauso nuo to, ar stipriai skiriasi tos normos ir reikalavimai, kuriuos visuomenė kelia vaikams ir suaugusiesiems. Vakarų šalyse šie reikalavimai labai skiriasi. Juk iš vaiko reikalaujama klusnumo, o iš suaugusiojo – iniciatyvos ir savarankiškumo.

Psichologo E. Eriksono nuomone, paauglystės laikotarpiu sprendžiama **tapatùmo** krizė. Paauglys nori suvokti save, bando rasti savo poziciją gyvenime. Paaugliui kyla labai daug klausimų: *kas aš esu; koks mano vaidmuo visuomenėje; ar aš dar vaikas, ar jau suaugęs; kokią profesiją, kokį darbą pasirinkti?* Negebėjimas atsakyti į šiuos klausimus – tapatumo stoka – kelia sumaištį. Sėkmingai įveikęs šią krizę, jaunuolis, anot E. Eriksono, patiria tapatumo jausmą, suvokia savo individualybę, pasitiki savimi ir ateitį suvokia būsiant saugią.

Vokiečių filosofas ir psichologas E. Sprangeris jaunystės tarpsnį dalija į dvi stadijas, kurioms būdingos skirtingos krizės:

14–17 metų paauglių pagrindinė problema – **krìzė**, skatinama siekimo išsivaduoti iš vaikiškų priklausomybės santykių.

17–21 metų jaunuoliai išgyvena **atótrūkio krìzę**. Išsivadavę iš priklausomų santykių, suaugusiųjų globos, jaunuoliai pasijunta vieniši.

Psichologė Ch. Bühler toliau plėtojo E. Sprangerio teiginius. Ji išskyrė dvi pereinamojo laikotarpio stadijas – **negatỹviąją** ir **pozitỹviąją**. Negatyvioji išgyvenama dar prieš subrėstant. Pagrindiniai jos bruožai – nerimas, dirglumas, fizinės ir psichinės raidos disproporcija. Tai blaškymosi, prieštaringų jausmų, abstraktaus maišto, melancholijos, darbingumo sumažėjimo tarpsnis. Mergaitėms negatyvumo sustiprėjimas trunka 2–7 mėnesius, krizė baigiasi prasidėjus

menstruacijoms (11–13 m.). Berniukams šis tarpsnis prasideda sulaukus 14–16 metų ir trunka ilgiau. Pozityvioji stadija prasideda pamažu, ji pasireiškia tuo, kad paauglys pajunta sąsajų su aplinka, kitaip pradeda suvokti meną, atranda naujų vertybių, jam kyla intymaus artumo poreikis, jis patiria meilę.

Pažintinė raida

Paauglystėje vis stiprėja **gebėjimas abstrakčiai mąstyti**. Santykis tarp konkretaus ir abstraktaus mąstymo nuolatos keičiasi pastarojo naudai. J. Piaget išskyrė paaugliams būdingą mąstymo bruožą – *jie daugiau dėmesio skiria ne realybei, o galimybei*. Paauglys, kaip ir suaugęs žmogus, vertindamas tikrovę, linkęs atsižvelgti į įvairias galimybes. Paauglystės metais įvyksta mąstymo, susijusio su klausimų kėlimu ir jų sprendimu, esminių kokybinių pokyčių. Paaugliai jau lengviau sprendžia intelektinius uždavinius, jie išmoksta nagrinėti hipotezes, kurti jas ir tikrinti.

Tai įdomu

Loginis mąstymas tiriamas pateikiant vaikams **socialinių užduočių.** J. Piaget ir B. Inhelder pateikė vaikams tokią užduotį:

Tik drąsiems pilotams leidžiama skristi virš aukštų kalnų. Šią vasarą naikintuvo pilotas, skridęs virš Alpių, susidūrė su funikulieriumi ir nutraukė pagrindinį lyną. Kelios kabinos nukrito ant ledo. Buvo žuvusiųjų, sužeistųjų. Likę gyvi praleido naktį ant ledo, kalnuose. Ar pilotas buvo atsargus ir rūpestingas? Pagrįskite savo nuomonę.

Dauguma 9–11 metų vaikų mano, kad pilotas buvo drąsus, kad norėjo pasipuikuoti. Kai kurie 12–13 metų vaikų atsakymai grindžiami veikiau turiniu, pačiais įvykiais. Pavyzdžiui: *Ne, pilotas nebuvo rūpestingas ir atidus. Kitaip nebūtų nutraukęs lyno.* Vyresni, 13–15 metų, paaugliai atsakydami ilgai svarsto, ieško pateisinamų priežasčių (buvo blogas oras, staiga suprastėjo matomumas, lėktuvas sugedo ir kt.). Pasvarstę vyresni paaugliai nutaria, kad jie negali nuspręsti, ar lakūnas buvo atsargus, nes nežino visų nelaimingo įvykio aplinkybių.

Panašių rezultatų sulaukiama atsakant į istorinio, ekologinio ir politinio pobūdžio klausimus. Ieškodami atsakymo, paaugliai pateiktus klausimus nagrinėja dinamiškai, ieško įvairių veiksnių sąsajų, samprotauja apie alternatyvias galimybes.

Ankstyvojoje paauglystėje mąstymui dar būdingas egocentrizmas, paaugliai dažnai mano, kad asmeninė jų patirtis yra išskirtinė. Kai kurie paaugliai pasiekia **formaliųjų operacijų stadiją**. Jai būdinga gebėjimas mąstyti abstrakčiai, nesivadovaujant konkrečiais vaizdiniais. Šis mąstymo būdas vadinamas gebėjimu mąs-

tyti apie mąstymą. Formaliųjų operacijų stadijoje paauglių nebesaisto tiesioginis suvokimas ar ankstesnė patirtis ir asmeninės žinios. Jie jau gali atsiriboti nuo savo patirties. Paauglystėje įgyjamas gebėjimas suprasti įvairius gyvenimo reiškinius ir abstrakčiai apie juos samprotauti. Nustatyta, kad loginiai gebėjimai rutuliojasi iš lėto, veiksmingai jie ima reikštis, kai vaikui sukanka 14 metų, – tuomet paaugliai ima suprasti pagrindinius principus ir dėsningumus.

Paauglių emocijos

Paauglio gyvenimas yra gana emocingas. Džiaugsmą, pasitenkinimą savimi dažnai keičia nepasitenkinimas ir neviltis. Su nepasitenkinimo savimi ir kitais jausmais susijęs paauglio agresyvumas kartais tampa nemotyvuotu žiaurumu. Paaugliai labai pažeidžiami ir jautrūs.

Tai įdomu

Vis dėlto didžioji dauguma jaunuolių patiria vidinę sumaištį, nesugebėdami galutinai apsispręsti dėl profesinės savo tapatybės. Kad išlaikytų vidinę darną, kurį laiką jie perdėm stipriai tapatinasi su įvairių grupuočių ar minios didvyriais, o kartkartėmis beveik visiškai praranda savo pačių tapatybę. Taip prasideda „įsimylėjimo" tarpsnis, nors seksualinis šios būsenos atspalvis toli gražu nėra visa apimantis ir netgi ne pagrindinis – išskyrus atvejus, kai lytinį jaunuolių elgesį skatina papročiai. Paauglių meilė visų pirma yra pastangos apibrėžti savo tapatybę projektuojant [...] savo paties *ego* vaizdinį į kitą žmogų ir tokiomis aplinkybėmis regint to vaizdinio atspindį, ilgainiui įgyjantį vis aiškesnį pavidalą. Štai kodėl jaunieji įsimylėjėliai taip daug kalbasi.

E. H. Erikson.
Vaikystė ir visuomenė.
V., 2004, p. 309.

Psichologijos tyrimai liudija, kad paauglystėje labai dažnai išgyvenami tokie jausmai kaip *nerimas, įtampa, nusivylimas viskuo* ar net *depresija*. Tai lemia:

- abejingumo ir tuštumos pojūtis. Ši jausena dažnai kyla supratus, kad vaikystė jau baigėsi, o tu dar nesuaugęs;
- tokių jausmų kyla išgyvenus kelias nesėkmes paeiliui, o tai paauglystėje, bandant suvokti save ir savo vietą gyvenime, labai dažna.

Psichologas M. Ratteris teigia, kad apie 40 proc. paauglių patiria stiprų, bet neilgai trunkantį liūdesio, nereikalingumo jausmą, pesimizmą.

Šio žmogaus amžiaus tarpsnio tyrėjai ypač pabrėžia paauglystei būdingus prieštaravimus. Pateikiami net jų sąrašai:

- noras įsitraukti į grupę – noras išsiskirti iš grupės;
- noras būti savarankiškam – pagalbos tikėjimasis;
- noras išbandyti jėgas – bejėgiškumo jausena;
- noras būti kitų priimtam, svarbiam kitiems – nepasitikėjimas aplinkiniais;
- noras būti suaugusiam – nepasitikėjimas suaugusiaisiais;
- pažeidžiamumas – demonstratyvus šiurkštumas;
- romantiškumas – cinizmas;
- noras turėti savo požiūrį – noras pelnyti autoritetą;
- siekimas bendrauti – vienatvės poreikis;
- seksualiniai išgyvenimai – seksualinės patirties baimė.

Šį sąrašą galėtume tęsti.

Kaip vertinti šiuos prieštaravimus, nuotaikų kaitą? Kai kurių psichologų nuomone, paauglystę būtų galima prilyginti potrauminiam sindromui – kai žmogaus įgyta patirtis neatitinka vidinio žmogaus pasaulio, savęs, pasaulio supratimo, tad negali būti suvokta.

Nuomonė

Man atrodo, kad kiekvienas sielos gelmėse savęs klausia: „Kas aš esu iš tikrųjų? Kaip galėčiau prisiliesti prie savo tikrojo *Aš*, gožiamo išorinio elgesio? Kaip galėčiau tapti savimi?"

C. R. Rogers. *Apie tapimą asmeniu. Psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją*. V., 2005.

Bent kiek labiau tai suvokti galime peržvelgę sąrašą uždavinių, kuriuos tenka spręsti paaugliui:

- tapatumas (kas aš?);
- savarankiškumas;
- iniciatyvumas;
- atsakomybė;
- atsiskyrimas nuo šeimos;
- naujų santykių mezgimas;
- mokymasis perprasti gyvenimą;
- finansinė nepriklausomybė;
- nauji reikalavimai mokykloje, darbe;
- intymių santykių mezgimas ir t. t.

Tai įdomu

JAUNIMAS IR NARKOTIKAI

Turbūt nerasime nė vieno jaunuolio, kuris nebūtų girdėjęs apie narkotikus. Kiekvienas turime apie tai savo nuomonę, grindžiamą draugų pasakojimais, matytais filmais, skaitytomis knygomis ar straipsniais. Kai kurie jaunuoliai ir patys yra tai patyrę – rūkę „žolės", ragavę *Ecstasy* ar kt. Jeigu kas paklaustų šių jaunuolių, ar tai kenkia sveikatai, daugelis atsakytų: „Aš tiek nedaug jų tevartoju, kad tikrai nebus padarinių", „Žolytės rūkymas apskritai nekenkia", „Jau geriau vartoti narkotikus, o ne alkoholį" ir kt. Tokie atsakymai liudija, kad jaunuolių žinios apie narkotikus dažnai yra neišsamios, grindžiamos kitų asmenų pasakojimais ir narkotikų prekeivių, siekiančių pritraukti vartotojų, skleidžiamais „mitais". Faktais ir tyrimais pagrįstos informacijos apie narkotikų vartojimo padarinius jaunimas stokoja.

Priežasčių, kodėl jaunimas vartoja narkotikus, yra daug. Jas galime suskirstyti į tris pagrindines grupes:

1. Įtampos sumažinimas ar streso įveikimas.

Narkotinės medžiagos vartojamos siekiant patirti euforiją, norint pamiršti visas problemas, sumažinti įtampą, susilpninti nemalonias emocijas. Trumpai tariant, narkotikai vartojami tikintis įveikti įtampą ar stresą.

2. Narkotikų poveikis.

Narkotinės medžiagos vartojamos norint išbandyti jų poveikį, patirti kitokią sąmonės būseną. Svarbiausias vartojimo tikslas – malonumo siekimas.

3. Bendraamžių įtaka.

Svaigiosios medžiagos vartojamos siekiant neatsilikti nuo draugų, būti tokiam „kaip visi", nelikti „balta varna".

Taigi priežasčių yra labai įvairių. O kokie padariniai? Būtent apie juos vartotojai mažai žino ir dažniausiai dėl to nesuka sau galvos.

Pirmiausia bandykime pasiaiškinti, kas yra narkotinės medžiagos ir kaip jos veikia.

Narkòtikai – tai medžiagos, kurių vienkartinis vartojimas sukelia euforiją, o sistemingas vartojimas – psichologinę ir fizinę priklausomybę.

Medžiaga pripažįstama narkotiku, jei atitinka šiuos tris kriterijus: *medicininį* – medžiaga specifiškai veikia centrinę nervų sistemą, *socialinį* – plačiai paplitęs šios medžiagos vartojimas ne medicinos tikslais, *juridinį* – medžiaga pripažinta narkotiku ir įtraukta į narkotinių medžiagų sąrašą (šių medžiagų neteisėta gamyba, laikymas ar platinimas yra draudžiami įstatymo). Iš šių kriterijų galime suprasti, kad narkotinių medžiagų sąrašas gali kisti. Jis gali būti pildomas, koreguojamas atsižvelgiant į tai, kokios medžiagos yra vartojamos norint apsvaigti.

Kaip šios medžiagos veikia? Nustatyta, kad poveikis priklauso nuo narkotiko (jo rūšies, vartojimo būdo, dozės), asmens (asmenybės ypatumų, ankstesnės narkotikų vartojimo patirties, fizinės ir psichikos sveikatos, vartojimo motyvų), socialinės aplinkos (kur ir su kuo vartojama). Taigi narkotikų poveikis kiekvienam asmeniui yra gana individualus, o įvairūs narkotikai veikia labai skirtingai.

Panagrinėkime, kaip veikia narkotikai. Dėl vienų ar kitų priežasčių pavartojęs narkotikų žmogus po kurio laiko patiria vadinamąją pakitusią są-

monės būseną. Tai gali būti atsipalaidavimo, visų rūpesčių nutolimo ir kt. jausena. Tai vadinamoji *euforinė būsena*. Kartais galima patirti labai malonių arba bauginančių haliucinacijų. Pasibaigus narkotinės medžiagos veikimui, asmuo gali atgauti normalią sąmonės būseną. Tik gali, nes neretai, net ir kartą pabandęs, asmuo patiria liūdnų to malonumo padarinių. Kokie jie? Žmogus gali perdozuoti narkotiko ir stipriai apnuodyti organizmą ar net mirti. Jei buvo vartota LSD, visus metus kaskart gali būti haliucinacijų, nors asmuo daugiau šio narkotiko ir nevartoja. Nepamirškime, kad gali kilti ir nemalonumų, susijusių su policija... Taigi, tarkime, asmuo atgavo normalią sąmonės būseną ir jaučiasi gana gerai. Po kurio laiko jis gali pamanyti: „Nieko bloga neatsitiko. Gal pabandyti dar?" Taip žmogus tampa psichologiškai priklausomas nuo narkotiko – jis nuolat apie tai galvoja, nori ir vėl atsipalaiduoti.

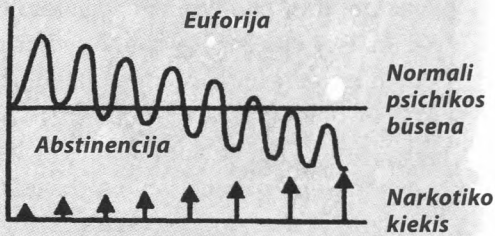
Psichòginė priklausomýbė – tai liguistas potraukis nuolat vartoti narkotinių medžiagų malonumo būsenai pasiekti.

Narkotikai užvaldo asmens mintis, jausmus, todėl liautis juos vartoti yra labai sunku.

Po tam tikro laiko, pasibaigus narkotinės medžiagos veikimui, asmuo jau nebegali atgauti normalios sąmonės būsenos. Nustojus veikti narkotikui, patiriama nerimas, įtampa, silpnumas, gali svaigti galva ir pan. Ką tuomet mes darome? Ogi gydomės mums žinomomis ir prieinamomis priemonėmis. Minėtam asmeniui toks vaistas bus narkotikai. Ir tikrai, jie ne tik nuslopins visus nemalonius kūno pojūčius, bet dar ir teiks malonumą. Tačiau toks pat narkotinės medžiagos kiekis jau nesukels tokio pat malonumo. Organizmas pripras, todėl narkotinės medžiagos dozę reikės vis didinti. Tai vadinamoji **tolerancija narkotikui**. Ji pasireiškia silpnėjančia organizmo reakcija į tą patį preparato kiekį, todėl, kad pasiektų tokį pat efektą, žmogui kas kartą tenka vartoti vis didesnę narkotiko dozę. Taigi pamažu malonumas, kurį sukeldavo narkotikas, mažėja, o skausmingi padariniai – vadinamoji **abstinencija** – vis stiprėja. Pasibaigus narkotiko veikimui, asmuo jaučia vis stiprėjantį fizinį skausmą. „Abstinencijos metu viską skauda, laužo ir suka visus kaulus. Negali rasti vietos ir ramybės nei dieną, nei naktį... Tai – košmaras." Taip šią būseną apibūdina patys narkomanai. Abstinencijos požymiai išnyksta, kai organizmas gauna naują narkotiko dozę. Taigi, be minėtos psichologinės priklausomybės, atsiranda ir fizinė priklausomybė.

Fìzinė priklausomýbė – tai viso organizmo funkcinės veiklos pakitimas, pasireiškiantis stipriais psichikos ir fiziniais sutrikimais staiga nustojus vartoti narkotikų.

Kad būtų aiškiau, narkotikų poveikį psichikai, euforijos ir abstinencijos būsenas pavaizdavome grafiškai (žr. **20 pav.**).



20 pav. Psichologinės ir fizinės priklausomybės plėtojimasis

Matome, kad po pirmųjų narkotiko dozių, kurios gali būti net gana mažos, žmogus išgyvena euforiją, bet nepatiria jokių abstinencijos požymių. Vartojant toliau, atsiranda abstinencija, ji vis stiprėja, o euforijos būsena silpsta, nors narkotiko dozė ir didinama. Taip pamažu, iš pradžių tik eksperimentuojant, o paskui stiprėjant psichologinei, fizinei priklausomybei, žmogus tampa narkomanu.

Narkomãnija – tai dėl ilgesnio ar trumpesnio narkotinių medžiagų vartojimo atsirandanti liga, kuriai būdinga stiprėjanti tolerancija narkotikui, psichologinė ir fizinė priklausomybė, saviti psichikos pakitimai.

Šios narkotikų veikimo schemos jaunuoliai dažniausiai nežino. Nežino, kad, pradėję vartoti narkotikų, neįstengs atsisakyti. Narkomanija – liga, jos gydymas labai ilgas ir sunkus.

UŽDUOTIS

VARTOTI AR NEVARTOTI?

Tikimės, kad jūs gana gerai žinote, kas yra narkotikai, kaip jie veikia žmogaus organizmą, kokie jų vartojimo padariniai. Jei vis dar manote, kad vertėtų bent kartelį pabandyti, siūlome atlikti tokią užduotį. Padalykite popieriaus lapą pusiau. Vienoje pusėje užrašykite pliusą (+), kitoje – minusą (–). Pliusai – tai teigiami narkotikų vartojimo padariniai (malonumas, atsipalaidavimas, draugų pripažinimas ir kt.), minusai – tai neigiami narkotikų vartojimo padariniai (problemos, susijusios su policija, tėvais, sveikatos sutrikimai ir kt.). O dabar užpildykite lentelę. Pasvarstykite, ar pliusų ir minusų skiltyse jūsų surašyti dalykai yra ilgalaikiai ar trumpalaikiai. Deja, dauguma pliusų skiltyje surašytų dalykų yra trumpalaikiai, o minusų – ilgalaikiai. Be abejo, pliusai jus ir toliau vilioja – sunku atsisakyti malonumo, galimybės atsipalaiduoti, stiprių pojūčių, draugų pripažinimo ir kt. Bet visa tai jūs galite patirti radę ir kitokių būdų, pavyzdžiui, leisdamiesi parašiutu, daugiau laiko skirdami savo pomėgiams ar pan. Taigi pagalvokite, kas, be narkotikų, gali padėti jums atsipalaiduoti, patirti nauja, neįprasta? Tai, ką sumanėte, yra leidžiama, niekas dėl to jūsų nesmerks, nepersekios, nebaus. Veikiau žavėsis ir pavydės. Taigi jūs turite teisę rinktis patys. Rinktis jaunystę, ateitį, džiaugsmą, naujus įspūdžius arba...

+	–

Sėkmės!

Tai įdomu

PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO

Iš industrinės visuomenės perėjome į informacinę. Kompiuteriai, informacijos srautai vis labiau mus valdo. Tik atvykę į darbą ar grįžę namo, dauguma mūsų įsijungiame kompiuterį, skaitome elektroninius laiškus, žiūrime, kas nauja pasaulyje. Tik kyla koks klausimas ar problema – pradedame naršyti internete ieškodami atsakymo ar sprendimo. Iš pradžių visi džiaugėsi, kad kompiuteriai teiks naujų bendravimo galimybių, artins žmones – juk gali tiesiogiai bendrauti su kito žemyno žmonėmis, skaityti knygas, esančias kitų miestų bibliotekose! Deja, atsitiko priešingai. Kompiuteris daugeliui pakeitė tiesioginį bendravimą, ėmė atstoti draugus. Vis dažniau girdime minint priklausomybę nuo interneto, priklausomybę nuo informacijos, „informaholikus", tinklo vergus.

Informacija – tai XX a. pabaigoje atsiradęs narkotikas. Vis dažniau pabrėžiama, kad mokykla, universitetas turi mokyti jaunąją kartą susitvarkyti su informacijos srautu, valdyti kompiuterius, o ne tapti jų vergais.

Kas ta priklausomybė nuo kompiuterio / interneto? Tai – ne vien laiko klausimas (ar ilgai naršote internete). Vieni mano, kad yra priklausomi nuo interneto, nes naršo jame po 20 val. per savaitę. Kitiems ir 40 val. neatrodo daug. Svarbiausia, kokią žalą kompiuterio / interneto vartojimas daro žmogaus gyvenimui – kokių konfliktų, problemų kyla šeimoje, kaip tai veikia tarpusavio santykius, darbą, mokymąsi.

Mantui 18 metų. Kaip ir dauguma pauglių, jis nėra patenkintas savo išvaizda. Jis dar neturi merginos, nes nedrįsta su niekuo susipažinti, kur nors pakviesti. Bijo, kad pasirodys neįdomus, nemadingas, negražus ir pan. Atsitiktinai, naršydamas internete, jis užklydo į pokalbių svetainę. Pabandė kalbėtis – ir buvo išgirstas! Paklaustas savo ūgį pasididino keliais centimetrais, „pakeitė" plaukų ir akių spalvą. Apie save naujiems draugams pasakojo taip, kaip seniai svajojo atrodyti ir gyventi. Niekas jo neatstūmė, su naujais draugais jis galėjo bendrauti tiek, kiek norėjo. Net ir tada Mantas, kai tikri, realūs draugai jį kur nors kviesdavo, galvodavo: „O kam man tai? Ruoštis, puoštis, nervintis. O jei mane atstums, jei nepatiksiu?" Pažintys interneto svetainėse daug saugesnės. Čia tavęs niekas neįžeis – gali atsikirsti, nebijodamas gauti „į akį", arba tiesiog paspausti klavišą... Taip virtualusis pasaulis išstumia realųjį pasaulį.

Tyrimai liudija, kad aktyvūs interneto vartotojai daug mažiau laiko leidžia ir bendrauja su kitais žmonėmis. Jie dažniau turi mokymosi sunkumų, suprastėja darbinė jų veikla. Yra ir neigiamų fizinių padarinių (miego ir mitybos sutrikimai, judėjimo stoka). Interneto vartotojai dažniau skundžiasi galvos, nugaros, sprando skausmais. Jiems būdinga ir psichikos sveikatos sutrikimai, pavyzdžiui, depresija, socialinės fobijos, įvairios priklausomybės.

Sunku pasakyti, kiek žmonių yra priklausomi nuo interneto. Remiantis skaičiavimais, taikomais kitų priklausomybių (pavyzdžiui, alkoholizmo, lošimo) mastui nustatyti, daroma tokia išvada: nuo 5 iki 10 proc. kompiuterių vartotojų gali būti priklausomi nuo interneto. Specialistai teigia, kad ši priklausomybė gali atsirasti bet kurio amžiaus žmonėms, tai nesusiję nei su išsilavinimu, nei su socialine ar ekonomine asmens padėtimi. Anksčiau buvo manoma, kad polinkis naršyti internete būdingas jauniems, introvertiš-

kiems, šiuolaikinėmis technologijomis besidomintiems vyrams, tačiau dabar situacija pasikeitė. Šiuos pokyčius nulėmė tiek kompiuterių paplitimas, tiek galimybė lengviau prieiti prie interneto. Tyrimai rodo, kad naujoji interneto vartotojų karta labai skiriasi nuo prieš 5 metus buvusių vartotojų. Psichologė Kimberly Young teigia, kad naujieji vartotojai yra pažeidžiamesni. Didžioji dalis – net 83 proc. – jos apklaustų priklausomų nuo interneto asmenų internetu pradėjo naudotis mažiau nei prieš metus. Priklausomi nuo interneto asmenys, anot K. Young, naršydami internete savo malonumui ar asmeniniais sumetimais, praleisdavo vidutiniškai 38,5 val. per savaitę! Dauguma jų prisipažino, kad šis jų potraukis kėlė problemų šeimoje, darbe, asmeniniame gyvenime. Dauguma jų nesėkmingai bandė trumpinti laiką, leidžiamą prie kompiuterio. Paklausti, kodėl juos taip vilioja internetas, vartotojai minėjo anonimiškumą, kompiuterių prieinamumą ir naudojimosi internetu paprastumą. Apklausos dalyviai apibūdindami save minėjo vienišumo jauseną, nerimą, depresiją ir prastą savęs vertinimą. Psichologės nuomone, būtent internetas teikė šiems žmonėms galimybę reikštis jiems priimtinu būdu. Tačiau ne realybėje, o kibernetinėje erdvėje.

Tikimės, kad ši informacija privers jus susimąstyti ir netapti kompiuterių vergais.

O koks esu aš? Be abejo, jūs, mieli mokiniai, veikiausiai kaip galybė viso pasaulio paauglių, maištaujate prieš tėvus, mokytojus ir visą visuomenę. Atlikime nedidelį tyrimą.

Perskaitykite pateikiamus teiginius ir suskaičiuokite, keliems iš jų pritariate.

1. *Tėvai per daug kišasi į mano gyvenimą.*
2. *Manau, tėvai turėtų man suteikti daugiau laisvės.*
3. *Tėvai dažnai manęs nesupranta ir net nenori suprasti.*
4. *Nepakenčiu, kai mane globoja ir viską sprendžia už mane.*
5. *Dažniausiai iš suaugusiųjų girdžiu tik pamokymus ir kritiką.*
6. *Mokytojai nesupranta šiuolaikinių paauglių ir jų problemų.*

Jei pritarėte trims ar daugiau teiginių, jūs jaučiatės panašiai kaip ir kiti paaugliai. Jūsų netenkina tai, kaip su jumis elgiasi tėvai, mokytojai. Jūs – jau beveik suaugę ir norite, kad su jumis tinkamai elgtųsi, pasitikėtų, suteiktų daugiau laisvių, teisių, savarankiškumo.

Tėvai stengiasi ir toliau jus globoti, nes bijo, kad jums bus sunku susigaudyti šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame ne tik atsiveria daug galimybių, bet ir slypi pavojų. Jausti atsakomybę, mąstyti, priimti tinkamus sprendimus, protingai rizikuoti galėsite tik tada, kai gerai pažinsite save ir aplinkinį pasaulį.

O kol kas jūs – ieškojimų kelyje. Jums rūpi suprasti savo charakterį, savo galimybes, suvokti, kuo skiriatės nuo kitų žmonių, analizuoti savo išgyvenimus ir poelgius, rasti savo vietą gyvenime. *Kas aš esu? Kokia mano paskirtis? Ką man daryti? Kokią profesiją pasirinkti?* Šių ir panašių klausimų kyla beveik kas dieną.

Be abejo, į visus klausimus galite atsakyti tik jūs patys. Mes pateiksime keletą užduočių, kurios padės jums ieškoti atsakymų į kylančius klausimus.

Yra daugybė žmonių kategorijų: tie, kurie užduoda sau klausimus, kurie neranda atsakymų ir susitaiko su tuo, kad nežino, nei iš kur jie atėjo, nei kur jie eina; yra tokių, kurie neužduoda sau jokių klausimų, kurie puikiai gyvena gal todėl, kad nesąmoningai žino atsakymą; yra tokių, kurie užduoda sau klausimą, kurie surado, kurie turi atsakymą; pagaliau yra tokių, kurie užduoda sau klausimą ir negali į jį atsakyti.

E. Ionesco. *Vienišius.* V., 1998, viršelio tekstas.

Moksliniai tyrimai

Ateities lūkesčių, tikslų ir planavimo tyrimai yra labai svarbūs, juoba siekiant padėti paaugliams susidoroti su vis didėjančiais reikalavimais ir išbandymais, taip pat siekiant sumažinti dėl jų kylančią įtampą ir įvairius sunkumus. Tam tikri ateities planavimo sunkumai gali būti signalas, liudijantis paauglius turint kitų problemų, taigi akivaizdu, kad sėkmingas paauglio gyvenimas yra susijęs su ateities planavimu ir tikslų kėlimu.

Tyrimu siekta atskleisti, kokie ateities planavimo ypatumai būdingi sunkumų turintiems (sergantiems depresija, turintiems elgesio ir valgymo sutrikimų) paaugliams. Nagrinėjome, kuo skiriasi turinčių sunkumų ir sveikų paauglių ateities planavimas. Depresija sergančių ir elgesio sutrikimų turinčių paauglių ateities planavimas skiriasi nuo sveikų paauglių ateities planavimo, tačiau valgymo sutrikimų turinčios paauglės ateitį planuoja taip pat kaip ir sveiki jų bendraamžiai. Sunkumų turinčių paauglių grupių motyvacija planuoti ateitį taip pat skyrėsi – depresija sergančios merginos ir elgesio sutrikimų turintys paaugliai mažiau motyvuoti planuoti ateitį, kelti ilgalaikius ateities tikslus ir numatyti, kaip juos nuosekliai įgyvendinti, nei valgymo sutrikimų turinčios paauglės. Sunkumų turintys paaugliai skirtingai vertina savo galimybes pasiekti užsibrėžtus tikslus – depresija sergančios merginos ir paaugliai, turintys elgesio sutrikimų, išskiria daugiau įvykių, galinčių sutrukdyti įgyvendinti ateities planus, nei valgymo sutrikimų turinčios paauglės. Tyrimas atskleidė pagrindines sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo tendencijas. Šie rezultatai svarbūs siekiant geriau suprasti paauglius, jų sunkumus, tai gali praversti konsultuojant, motyvuojant paauglius įveikti problemas.

I. Būdvytytė. *Sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo ypatumai.* Magistro darbas, VU, 2007.

UŽDUOTIS

Popieriaus plėšymas

Mokytojai dažnai elgiasi su mokiniais taip, tarsi visi jie būtų vienodi – vienodai suprastų, kas jiems sakoma, vienodai atliktų visas užduotis. Bet taip nėra ir net negali būti. Tą pačią informaciją kiekvienas suprantame šiek tiek kitaip. Tai geriausiai parodo užduotis „Popieriaus plėšymas".

Kiekvienas pasiimkite po popieriaus lapą. Užduočiai gali vadovauti ne mokytojas, o kuris nors iš mokinių. Mokytojas verčiau tegul būna dalyvis. Visiems, net ir vadovui, kuris pateiks instrukciją, atliekant užduotį siūloma užsimerkti. Tuomet nekils noras pasižiūrėti, ką daro kaimynas, šitaip geriau susikaupsime. Skaitant instrukciją, daromos nedidelės pauzės, kad dalyviai spėtų atlikti veiksmus.

Prašome paimti popieriaus lapą. Dabar užsimerkite. Aš jums sakysiu, ką daryti. Instrukcija bus ganėtinai aiški ir trumpa, todėl prašyčiau neklausinėti ir nesikalbėti.

Pirmiausia prašyčiau sulenkti popieriaus lapą pusiau... Dabar nuplėškite viršutinį dešinįjį kampelį... Vėl lenkite popieriaus lapą pusiau... Nuplėškite apatinį dešinįjį kampelį... Vėl lenkite lapą pusiau... Nuplėškite viršutinį kairįjį kampelį... Vėl lenkite pusiau... Nuplėškite apatinį kairįjį kampelį... Atsimerkite.

Jei mes visi vienodai suprastume tai, kas mums sakoma, visi turėtume suplėšyti popieriaus lapelį vienodai ir gautume vienodas figūras. O dabar prašome išlankstyti savo popieriaus lapus ir parodyti visiems.

Vargu ar rasite vienodai suplėšytų lapų. Jei manote, kad instrukcija buvo nelabai tiksli, pagalvokite, o kur ir kada jūs gaunate labai tikslių instrukcijų, kaip elgtis.

Taigi visi mes šiek tiek skirtingai matome ir suprantame tuos pačius dalykus. Tai lemia mūsų patirtis, interesai, vertybės, asmenybės ypatumai ir kt. Ir tuo, kad visi esame skirtingi, galime tik pasidžiaugti.

Pagal: V. J. Černius. *Mokytojo pagalbininkas*. K., 1992.

UŽDUOTIS

Kas man svarbiausia gyvenime

Tai labai asmeniška. Siūlome šią užduotį atlikti vieniems. Lape jūs matote nupieštus dalykus, kurie yra mums svarbūs. Peržvelkite piešinėlius. O dabar įsivaizduokite, kad dėl tam tikrų aplinkybių jums reikės atsisakyti trijų dalykų. Gerai pagalvokite, pasirinkite ir išbraukite juos.

Deja, reikia atsisakyti dar trijų dalykų... Išbraukite ir juos.

O dabar išbraukite dar tris.

Jums prieš akis – vienintelis piešinėlis, liudijantis, kas jums šiuo metu svarbiausia.

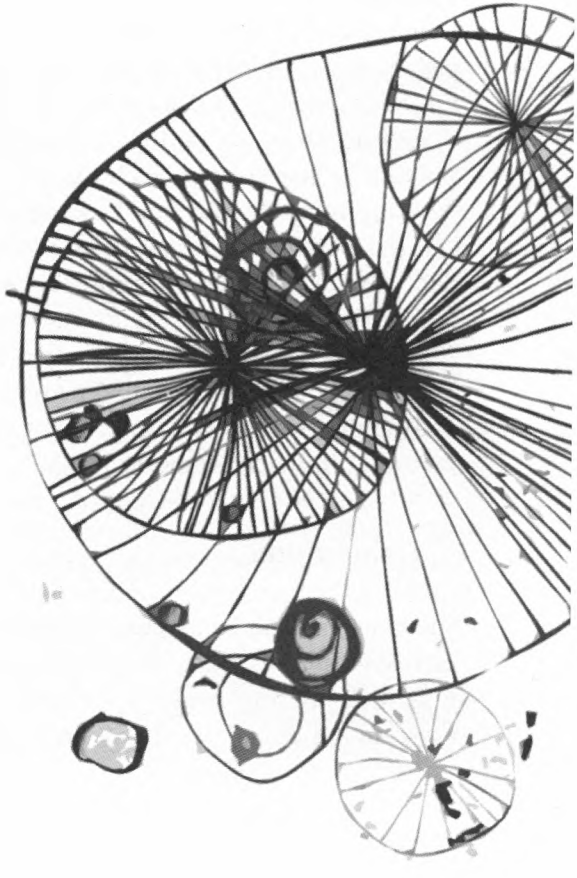
Jei norite, galite pasidalyti su kitais savo „atradimu".

Padiskutuokite visa klasė, ar sunku buvo užduotį atlikti. Kokių jausmų kilo ją atliekant? Ar sunku priimti sprendimą? Nuo ko, jūsų nuomone, priklauso vienoks ar kitoks sprendimas?

Tikime, kad ši užduotis padės jums ne tik geriau pažinti save, bet ir suprasti kitus žmones ir jų sprendimus.

V. BRANDA

Fizinė raida. Pažintiniai gebėjimai. Brandumo kriterijai



BRANDA

Brandus amžius – žmogaus gyvenimo tarpsnis nuo 21–22 iki 55–60 metų. Tai maždaug trys ketvirtadaliai mūsų gyvenimo.

Suaugusieji neišgyvena raidos stadijų tokiu pat būdu kaip vaikai: pirmi žingsniai, pirmi ištarti žodžiai ir kt. Anksčiau raidos psichologai manė, kad šiam amžiaus tarpsniui – tarp paauglystės ir senatvės – nebūdingi ryškūs pokyčiai, tačiau dabar požiūris pasikeitė. Juk žmonės, kuriems dvidešimt penkeri, labai skiriasi nuo penkiasdešimtmečių tiek fiziniu pajėgumu, tiek protiniais gebėjimais, todėl ir bandoma skirti keletą raidos stadijų. Vieni kalba apie pirmąjį (21–35 metai) ir antrąjį (36–60 metų) brandos tarpsnius. Kiti skiria tris tarpsnius. Tai:

- ankstyvóji brandà (20–40 metų);
- vidurìnė brandà (40–60 metų);
- vėlyvóji brandà (60 metų ir daugiau).

Anot psichologo D. G. Myerso, **suaugusio žmogaus ankstyvasis amžius** trunka nuo trečiojo iki penktojo dešimtmečio, paskui prasideda **vidurinis amžius**, o nuo šešiasdešimt penkerių – **suaugusio žmogaus vėlyvasis amžius**. Kaip matome, brandos amžiui dažnai priskiriama ir senatvė. Tačiau šių stadijų pavadinimai sutartiniai, jų ribos nėra griežtai nustatytos. Šias suaugusių žmonių raidos stadijas lemia ne biologiniai, o socialiniai veiksniai, nes kiekvienas suaugusio žmogaus raidos etapas susijęs su tam tikrais socialiniais įvykiais: vedybomis, karjera, pensija ir kt.

Daug kas priklauso nuo kiekvieno iš mūsų savijautos. Pavyzdžiui, kai kurie keturiasdešimtmečiai jaučiasi kaip senukai, nebesiima veiklos, kuri „jiems nedera“, pradeda perdėtai rūpintis sveikata, o kiti, ir šešiasdešimt metų sulaukę, yra aktyvūs, dirba, dalyvauja visuomeniniame gyvenime. Be abejo, kiekvieno žmogaus savijautą lemia darbas (yra tokių darbų, kurie labai sekina, vargina), sveikata, ekonominė, socialinė padėtis, netgi klimatas.

Brandus amžius laikomas biologinės ir psichinės pusiausvyros, kūrybinės veiklos kulminacijos tarpsniu.

Fizinė raida

Sulaukus tokio amžiaus, jau prasideda tam tikrų fizinių pokyčių. Dvidešimties–keturiasdešimties metų vyrai ir moterys yra energingi, stiprūs ir ištvermingi. Būdami dvidešimt penkerių–trisdešimties metų, sportininkai pasiekia geriausių rezultatų. Sulaukusio trisdešimties metų žmogaus fizinės galios pamažu ima

silpti, bet įprastai veiklai energijos pakanka. Akivaizdžiau jėgos pradeda silpti tik nuo keturiasdešimties metų. Be to, stebėjimai ir tyrimai rodo, kad fizinę galią labiau lemia sveikata ir mankštinimasis, o ne amžius. Pastebėta, kad sveikata žmonėms pablogėja dėl krizių ar fizinių krūvių, pavyzdžiui, moterims nėštumo laikotarpiu.

Svarbiausias vyresnio amžiaus moterų biologinis pokytis – **menopáuzė**, tai yra menstruacijų ciklo nutrūkimas. Tai prasideda apie penkiasdešimtuosius gyvenimo metus (keturiasdešimties–šešiasdešimties metų). Menopauzė ir tam tikri fiziniai pokyčiai susiję su tuo, kad organizme sumažėja hormono estrogeno. Vyrai patiria **andropáuzę**. Menkstant vyriškumui, silpnėjant fizinėms jėgoms, jie irgi išgyvena fizinį sielvartą.

Pažintiniai gebėjimai

Nemažai autorių nepritaria J. Piaget, teigusiam, kad paskutinė kognityvinių gebėjimų raidos stadija – tai formaliųjų operacijų stadija, pasiekiama dar paauglystėje. Kai kas skiria tolesnes stadijas, kiti ieško naujų mąstymo ypatumų.

Klausas Riegelis vienu iš svarbiausių kognityvinės raidos pasiekimų brandžiame amžiuje laiko **prieštarãvimų supratìmą** – tai būdinga 5-ajai kognityvi-

Moksliniai tyrimai

Nors Lietuvoje nedarbo lygis mažėja, netekęs darbo, žmogus patiria nė kiek ne mažesnių psichologinių, socialinių, ekonominių nedarbo padarinių.

Šio tyrimo tikslas – ištirti bedarbių įsidarbinimo galimybių psichologines prielaidas. Tyrime dalyvavo 49 tiriamieji: 10 vyrų ir 39 moterys. 96 proc. respondentų nedarbo trukmė – apie 12 mėnesių. Tyrimas vyko savanoriškai, kiekvienas tiriamasis individualiai užpildė pateiktą anketą.

Nustatyta, kad didesnės įsidarbinimo galimybės siejamos su stipresne darbo paieškos motyvacija, geresniu savęs vertinimu, pozityvesnėmis nuostatomis. Vyrų ir moterų įsidarbinimo galimybės nesiskiria. Bedarbiai, ieškodami darbo, dažniausiai susiduria su tinkamo išsilavinimo stokos problema, todėl negali dirbti norimo darbo. Kita problema – darbdavių siūlomas labai mažas atlyginimas. Taigi dabartinėje darbo rinkoje ryškėja profesijos svarba, nes įsidarbinimo pagrindas – darbuotojo kvalifikacija, atitinkanti konkrečius darbo reikalavimus.

Ilgesnė darbo pertrauka, ypač priverstinė, nepalanki socialinė, ekonominė, gyvenamoji aplinka bei kitos priežastys menkina žmogaus pasitikėjimą savimi, stiprina apatiją ir pasyvumą. Išsivaduoti iš šio užburto rato be kitų pagalbos nėra lengva. Įsidarbinimo galimybes didina psichologinės tiek individualios, tiek grupinės pratybos, jų naudą išanalizavome šio tyrimo metu.

M. Girdenienė. *Bedarbių įsidarbinimo galimybių stiprinimo psichologinės prielaidos*. Magistro darbas, VU, 2007.

nės raidos stadijai (J. Piaget išskyrė keturias). Tai – dialektinio mąstymo stadija. Labai svarbus dialektinio mąstymo aspektas – to, kas idealu ir realu, integracija. Fizinis, įprastas pasaulis tarnauja kaip abstraktaus formaliųjų operacijų mąstymo dialektinė korekcija. Anot K. Riegelio, tai ir yra svarbiausias suaugusio žmogaus mąstymo ypatumas.

Kiti tyrėjai pagrindiniu suaugusių žmonių mąstymo ypatumu laiko **lankstùmą** – esą lankstus žmogus gali panaudoti visus kognityvinius savo gebėjimus.

Brandumo kriterijai

Kas yra branda? Ar visi, pasiekę tam tikrą amžiaus tarpsnį, tampa brandūs? Įvairių psichologijos mokyklų atstovai pateikia skirtingus brandaus amžiaus kriterijus.

S. Freudas, kalbėdamas apie subrendimo kriterijus, teigė, kad *subrendimas liudija žmogaus gebėjimą mylėti ir dirbti.* E. Eriksonas pabrėžė *vidinį integralumą* ir *harmonijos su visata pajautimą, gebėjimą intymiai bendrauti su kitais asmenimis*, V. E. Franklis – *gyvenimo prasmės ir tikslo radimą*, C. Rogersas – *saviaktualizavimą ir tapimą tinkamai veikiančiu asmeniu, besąlygišką savęs priėmimą ir atvirumą išgyvenimams.*

Dauguma psichologų teigia, kad pagrindinis brandos požymis yra atsakomybės suvokimas ir jos siekimas. Atsakingas asmuo pirmiausia atsakingas sau, bet taip pat ir kitiems žmonėms. Pagrindinis atsakomybės siekis – gebėjimas savarankiškai spręsti ir apsispręsti, kaip elgtis.

Amerikiečių psichologas A. Maslow įvedė **saviaktualizãvimo** terminą, kuris apibūdina asmens siekimą tapti kuo geresniam, iki galo realizuoti savo gebėjimus. Suaugusiam žmogui kyla įvairiausių tokio pobūdžio uždavinių:

- tapti kuo geresniu tėvu / motina savo vaikams;
- siekti profesinio tobulumo;
- dalyvauti visuomeninėje veikloje;
- būti pasiaukojančiu draugu, įdomiu bendravimo partneriu.

Tam reikia kruopštaus darbo – reikia šalinti savo trūkumus, siekti tobulumo. Tiriant brandaus amžiaus ypatumus, minimi ir tokie dalykai:

- tikslų ir siekių realumas;
- dėmesio telkimas į savo gebėjimų realizavimą profesijos, šeimos, asmeninėje srityje;
- kova už galimybę lavėti;
- padidėjęs dėmesys sveikatai, emociniam lankstumui; buities gerovės poreikis ir kt.

UŽDUOTIS

Suaugusio asmens bruožai

Dažnai vaikams ar jaunuoliams sakoma: tu jau suaugęs, tau nedera taip elgtis, turi elgtis kaip suaugęs. Taigi ko tikimasi iš suaugusio žmogaus, kuo jo elgesys skiriasi nuo vaiko elgesio? Būtent tai mes ir siūlome jums patyrinėti.

Siūlome klasę padalyti į keturias grupeles. Viena grupė tegul apklaus pradinukus, antra – 6–9 klasių, trečia – 10–12 klasių mokinius, ketvirta – suaugusiuosius (tėvus, mokytojus, kaimynus ir kt.). Apklausiamiesiems galite užduoti tokius klausimus:

Kokiais asmenybės bruožais, savybėmis, jūsų nuomone, suaugusieji skiriasi nuo vaikų?

Kokios savybės, bruožai privalu suaugusiam žmogui?

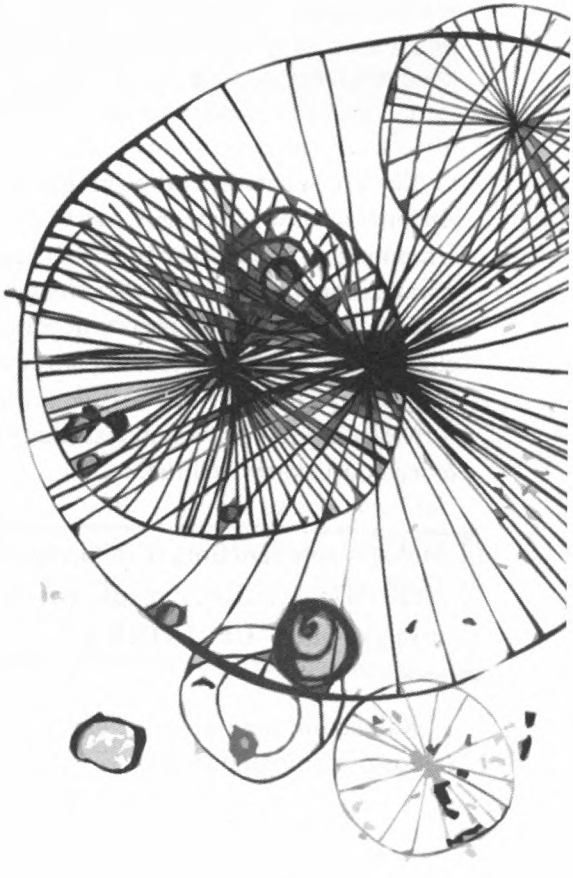
Be abejo, klausimo formulavimas labai priklauso nuo to, kurio amžiaus vaikus apklausiate, todėl grupelėse iš anksto aptarkite, kaip reikėtų formuluoti klausimą, kad ši užduotis pavyktų.

Kiekviena grupelė apibendrina gautus rezultatus ir pristato juos visai klasei. Palyginkite, kuo skiriasi įvairių amžiaus grupių atstovų atsakymai, ar visi suaugusieji turi šių savybių, bruožų, nuo ko tai priklauso, kaip padėti jaunuoliams tokių savybių išsiugdyti.

Pakalbinkite savo tėvus, pasirenkite pasakoti kitą pamoką tema „Ar sunku būti suaugusiam?“ Paklauskite tėvų, ar jie su ilgesiu prisimena savo vaikystę ir jaunystę, kokių sunkumų jiems kilo, kai tapo suaugusiaisiais.

VI. SENATVĖ

Senėjimo procesas. Pažintinė veikla senatvėje.
Seno žmogaus vieta visuomenėje



SENATVĖ

Pasaulyje senų žmonių kasmet daugėja. Kaip prognozuoja Jungtinių Tautų Organizacija, 2025 m. pasaulyje bus daugiau kaip 1 milijardas senų žmonių, jie sudarys apie 15 proc. visų pasaulio gyventojų.

Tai įdomu

GYVENTOJŲ SENĖJIMAS – DEMOGRAFINIO PERĖJIMO REZULTATAS

„Demografinio perėjimo" sąvoka apibūdina visuomenės perėjimą nuo tradicinio gyventojų reprodukcijos tipo (didelio gimstamumo ir didelio mirtingumo) prie šiuolaikinio reprodukcijos tipo (nedidelio gimstamumo ir nedidelio mirtingumo). Tai glaudžiai susiję su daugeliu kitų socialinių procesų: su politine ir pramonės revoliucijomis, urbanizacijos procesu, švietimo ir sveikatos apsauga. Nauja gyventojų reprodukcijos struktūra keičia visus socialinės tikrovės lygmenis – pradedant individo gyvenimu, šeimos institutu, bendruomenės struktūra, baigiant visuomene kaip visuma.

Vienas reikšmingiausių demografinio senėjimo padarinių yra besikeičianti gyventojų amžiaus struktūra. Išsivysčiusių ir kai kurių besivystančių šalių XX amžiaus sociodemografinė istorija atskleidžia naują socialinį reiškinį – gyventojų senėjimą. Demografiniu gyventojų senėjimu vadinamas senyvų žmonių dalies visuomenėje absoliutus ir santykinis didėjimas.

Lietuvos šeima.
V., 1994–1995, p. 182.

Kas yra senatvė? Kodėl žmogus sensta, o jo organizmas ilgainiui susidėvi? Ar senatvę visada lydi ligos, negalia? Ar silpnėja atmintis, intelektas? Daugumai žmonių senatvė siejasi su nedarbu, liga, negalia, skurdu, apatija ir pan., todėl jau seniai žmonės visokiais būdais stengiasi kuo ilgiau likti jauni, nepasenti. Turbūt esate skaitę ar girdėję pasakų ir padavimų apie gyvybės vandenį ar jaunystės eliksyrą, kurie suteikia amžiną jaunystę. O specialūs kremai, muilai nuo raukšlių, plaukų dažai, kuriuos vartojame? Argi tai ne siekimas pratęsti jaunystę?

Mokslininkai irgi bando atsakyti į šiuos klausimus – kuriamos senėjimo teorijos, atliekami tyrimai.

Mokslas apie senėjimą ir su juo susijusius reiškinius vadinamas GERONTOLÒGIJA, o medicinos mokslo šaka, tirianti senatvės ligas ir jų gydymą, – GERIÃTRIJA.

Kalbėdami apie senatvę, vadovausimės šių dviejų mokslo šakų atstovų ir raidos psichologų darbais.

Senėjimo procesas

Žmogui senstant įvyksta tam tikrų organizmo pokyčių: siaurėja kalkėjančių arterijų spindis (dėl to senatvėje padidėja kraujospūdis); retėja kaulinis audinys (kaulai tampa trapesni, didėja traumų tikimybė); nuo 20 iki 80 metų plaučių talpa sumažėja 40 proc.; sulaukęs septyniasdešimties žmogus būna praradęs apie ketvirtadalį tų jėgų, kurių turėjo jaunystėje; senatvėje žmonės sumažėja 3–5 centimetrais. Pablogėja senų žmonių klausa, rega, net uoslė ir skonis. Yra teorijų, bandančių paaiškinti, kodėl vyksta organizmo senėjimo procesas.

Susidėvėjimo teòrijos lygina žmogaus organizmą su mechanizmu, kuris nuolatos naudojamas tiesiog susidėvi. Kaip teigia viena iš tokių teorijų, senos ląstelės blogiau šalina metabolizmo produktus. Šios nereikalingos medžiagos kaupiasi, daugiausia kraujyje ir raumenų ląstelėse, ir trikdo ląstelėje vykstančius procesus. Neaišku, ar šių medžiagų kaupimasis ląstelėse yra senėjimo priežastis ar padarinys. Šiuo metu populiaresnė kita susidėvėjimo teorija, teigianti, kad senėjimą lemia molekulių nuolaužos – vadinamieji laisvieji radikalai. Šie laisvieji radikalai susidaro ląstelėms vartojant deguonį. Jie jungiasi su kitais cheminiais dariniais ir sutrikdo ląstelės veiklą.

Genètiškai suprogramúoto senėjimo teòrijos teigia, kad vidutinę suprogramuotą žmogaus gyvenimo trukmę lemia maždaug du šimtai genų. Suprogramuotas senėjimas siejamas su biologiniu laikrodžiu – organizme tarytum yra laikmatis, tiksintis tam tikrą laiką. Neaišku, ar tokių laikrodžių yra kiekvienoje ląstelėje, ar yra tik vienas laikrodis, pavyzdžiui, galvos smegenyse. Mokslininkai nustatė, kad kai kurios ląstelės yra tarsi suprogramuotos tik tam tikram dalijimųsi skaičiui. Pavyzdžiui, žinoma, kad kai kurios embriono ląstelės, pasidalijusios penkiasdešimt kartų, nustoja dalytis. Netgi užšaldytos po trisdešimt pasidalijimų, jos toliau dalysis tik dvidešimt kartų. Kaip teigia viena iš tokių teorijų, šis senėjimo laikrodis yra hipofizėje. Subrendusi hipofizė išskiria hormoną, kuris skatina tam tikrą senėjimo seką.

Dauguma šiuolaikinių mokslininkų, tiriančių senėjimo procesą, pabrėžia, kad žmonių senėjimas vyksta nevienodai, kad daug ką lemia žmogaus gyvenimo būdas, aplinkos užterštumas, darbo sąlygos, sveikatos būklė.

Apskaičiuota, kad genetiniai veiksniai lemia tik 30 proc. fizinio senėjimo, visa kita yra gyvenimo būdo ir aplinkos poveikio rezultatas. B. H. Lemme'as teigia, kad suprogramuotų, neišvengiamų ir neigiamų senėjimo pokyčių yra gerokai mažiau, nei manyta iki šiol. Taigi savo senėjimą ir sveikatą mes patys lemiame gerokai daugiau, nei esame pratę manyti.

Pažintinė veikla senatvėje

Ar senstančio žmogaus pažintiniai gebėjimai pamažu silpsta kaip ir fizinė galia?

Iki XX a. šeštojo dešimtmečio vyravo nuomonė, kad vyresnio amžiaus žmonių intelektas yra menkesnis. Ši nuomonė grįsta tyrimais, tačiau vėliau paaiškėjo, kad intelekto tyrimuose dalyvavo įvairioms kartoms priskiriami skirtingo išsilavinimo žmonės. Norint išsiaiškinti, ar žmogaus intelektas tikrai silpnėja, reikia atlikti **longitudinius tyrimus**, tai yra tirti tuos pačius žmones įvairiais gyvenimo tarpsniais iki pat senatvės.

LONGITŪDINIS TYRĪMAS – tų pačių žmonių tyrimas įvairiais jų gyvenimo tarpsniais iki pat senatvės. Tai eksperimentas, leidžiantis nustatyti pakitimus per tam tikrą laiką.

Būtent longitudiniai tyrimai parodė, kad iki pat žilos senatvės intelektas lieka menkai tepakitęs. Be abejo, intelektas nėra vienalytis, jį sudaro įvairūs gebėjimai. Intelekto matavimo testus sudaro vadinamieji **subtėstai**. Subtestai nustato įvairius gebėjimus; seni žmonės atlieka juos skirtingai: geriau – žinių subtestus, blogiau – abstraktaus mąstymo subtestus.

Nustatant mąstymo greitį, senų žmonių rezultatai būna blogesni, tačiau mokslininkai pabrėžia, kad lėtesnis – tai ne silpnesnis intelektas.

Moksliniai tyrimai

Buvo tiriamas vyrų pasitenkinimas gyvenimu senatvėje ir pasirengimas senatvei. Apklausta 80 vyrų. Jų amžiaus vidurkis – 73 metai. Nustatyta, kad tiriamųjų pasitenkinimą gyvenimu senatvėje lemia pasirengimas senatvei, subjektyvus sveikatos ir pragyvenimo lygio vertinimas, draugų gausa, gyvenimo vertinimas, požiūris į darbą bei veiklos pobūdis senatvėje. Apibūdindami pasirengimą senatvei, apklausiamieji minėjo materialius dalykus, būstą, naujas veiklos rūšis. Nė vienas neužsiminė apie vertybių ir standartų vertinimą ar naujų socialinių santykių užmezgimą.

L. Pozniakaitė. *Psichologiniai sėkmingos senatvės veiksniai.* Magistro darbas, VU, 2005.

Kas skatina, kad ir nedidelį, intelekto silpnėjimą senatvėje? Dauguma mokslininkų pripažįsta, kad tai susiję su sveikatos pablogėjimu. B. H. Lemme'as pažymi, kad bent jau iki 70-ies metų, jei nepasireiškia kokia nors patologija (pavyzdžiui, organinis smegenų sutrikimas), pokyčiai yra gana nedideli. Be abejo, kai kurie gebėjimai silpsta, tačiau daugeliui žmonių iki žilos senatvės būdinga adekvati elgsena, juoba jei aplinka gerai pažįstama. Vyresnio amžiaus žmonių

pažintinė geba mažėja sudėtingose, stresinėse arba itin didelę įtampą keliančiose situacijose.

Senatvė – tai blogas įprotis, kuriam aktyvūs žmonės neturi laiko.

A. Maurois

Yra dvi pagrindinės intelekto susilpnėjimo priežastys – Alcheimerio liga (ja sergant pradeda irti smegenų ląstelės) ir smegenų kraujagyslių pažeidimai. Pažintinių gebėjimų tyrėjai iškėlė ir **nenaudójimo hipotèzę**. Anot šios hipotezės, gebėjimai, jei nėra panaudojami, pamažu sunyksta. Pavyzdžiui, muzikantui, jei metus negrojo, prireiks laiko „atgauti formą“. Jūsų tėvai, net jei mokykloje iš matematikos gaudavo puikius pažymius, vargu ar dabar prisimins tam tikras formules. Išėjusiems į pensiją žmonėms dažnai nebeprireikia tam tikrų įgūdžių – jie tarsi „pamirštami“. Tokį „pamiršimą“ lemia ne žmogaus amžius, o tai, kad jie netaikomi. Taigi pažintinių gebėjimų ir intelekto silpnėjimą stabdo aktyvi protinė veikla, pratybos.

Gaunama vis daugiau duomenų, patvirtinančių, kad suaugusiųjų pažintinei raidai būdingas **galimýbių raidõs tęstinùmas**. Tai reiškia, kad didėjant amžiui kai kurie pažintiniai gebėjimai tobulinami toliau, o sulaukus brandos netgi gali išryškėti visiškai naujų gebėjimų.

Taigi mokslininkų tyrimai paneigė ilgus dešimtmečius vyravusius mitus apie senatvę, kaip antai: „senatvė – ligų metas“, „senatvėje blogėja atmintis“, „senatvė – netinkamas metas mokslams“, ir sugrąžino senus žmones į mokyklas bei universitetus. Pasaulyje vis populiaresni tampa Trečiojo amžiaus universitetai – juose mokosi senyvi žmonės. Šių universitetų tikslas – ne tik teikti galimybę mokytis žmonėms, kurie gal negalėjo to daryti jaunystėje, bet ir įprasminti senatvę, keisti senų žmonių gyvenimo būdą. Tai padeda žmonėms kuo ilgiau likti protiškai aktyviems ir fiziškai pajėgiems.

UŽDUOTIS

Požiūris į senatvę ir į senus žmones

Siūlome jums ne tik ištirti požiūrį į senatvę, bet ir susipažinti su psichologų dažnai taikomu metodu – anketavimu.

Pirmiausia, pateikdami anketą, jūs turite nusakyti apklausiamajam šio tyrimo tikslą, garantuoti jam anonimiškumą ir pamokyti pildyti anketą. Užpildžius būtina padėkoti už pagalbą.

Kiekvienam mokiniui siūlome apklausti po kelis žmones – tėvus, kaimynus, giminaičius, mokinius ar net mokytojus. Jei norite, galite šią anketą papildyti ir kitais klausimais. Tačiau dėl to reikia visiems kartu sutarti ir įtraukti naujus klausimus į visas anketas.

Kad būtų patogiau tvarkyti gautus atsakymus, siūlome klasę suskirstyti į grupeles. Kiekviena grupelė gali analizuoti po du ar tris atsakymus į anketos klausimus. Be nurodytų klausimų, būtina surašyti ir bendrus tiriamųjų duomenis: amžių, lytį ir išsilavinimą. Kiekviena grupelė turi suskaičiuoti bendrą atsakymų skaičių, procentus, vidurkius, palyginti vyrų ir moterų, skirtingų amžiaus grupių ir skirtingo išsilavinimo apklaustųjų atsakymus.

Kiekviena grupelė, atlikusi šį darbą, tegul klasei pristato savo darbo rezultatus.

ANKETA

POŽIŪRIS Į SENATVĘ IR Į SENUS ŽMONES

Pirmiausia prašome atsakyti į keletą klausimų apie save.

Jūsų amžius:

1) iki 15 m.
2) 16–18 m.
3) 19–25 m.
4) 26–30 m.
5) 31–40 m.
6) 41–50 m.
7) 51–60 m.
8) per 60 m.

Lytis:

1) mot., 2) vyr.

Išsilavinimas:

nebaigtas vidurinis
vidurinis
aukštesnysis
aukštasis

O dabar norėtume sužinoti Jūsų nuomonę apie senatvę ir senus žmones.

Prašome įrašyti savo atsakymą į vietą, pažymėtą taškeliais (.....), arba pabraukti Jums tinkamą atsakymą.

1. Kaip manote, kiek metų sulaukęs žmogus jau yra senas?

..... metų

2. Kokio amžiaus, Jūsų manymu, reikėtų eiti į pensiją?

Moterims.....metų

Vyrams.....metų

3. Nurodykite tris veiklos sritis, kurios, Jūsų manymu, tiktų seniems žmonėms:

1) .....

2) .....

3) .....

4. Kaip, Jūsų nuomone, senatvėje keičiasi kai kurie žmogaus gebėjimai (pažymėkite pliusu (+) Jums tinkamą atsakymą):

Gebėjimai	**Blogėja**	**Lieka tokie patys**	**Gerėja**
Atmintis			
Dėmesys			
Suvokimas			
Mąstymas			
Intelektas			
Fizinis pajėgumas			

5. Norint imtis tam tikros veiklos ar įgyti tam tikrų teisių (tuoktis, balsuoti, vairuoti automobilį ir kt.), egzistuoja amžiaus ribojimas, tai yra jauni žmonės turi sulaukti tam tikro amžiaus. Ar, Jūsų nuomone, reikėtų drausti seniems žmonėms imtis tam tikros veiklos:

Veikla	Reikia riboti	Nereikia riboti
Vairuoti automobilį		
Tuoktis		
Stoti į universitetą		
Būti išrinktiems į Seimą		
Eiti aukštas pareigas		

6. Įsivaizduokite situaciją: Jūs – įstaigos direktorius. Į laisvą darbo vietą pretenduoja du asmenys, turintys tokį patį išsilavinimą. Vienam – 25 metai, kitam – 55. Jūs priimsite tą, kuriam:

1) 25 m.

2) 55 m.

Ačiū už atsakymus!

Seno žmogaus vieta visuomenėje

Dauguma senų žmonių jau nebedirba samdomo darbo, išeina į pensiją. Tokių žmonių visuomeninis statusas labai pasikeičia. Net ir fiziškai stipriems, protiškai aktyviems vyresnio amžiaus žmonėms sunku išsikovoti vietą šiuolaikiniame pasaulyje. Labiausiai tam trukdo visuomenėje paplitę mitai apie senatvę. Prisiminkite atlikto tyrimo „Požiūris į senatvę ir į senus žmones“ rezultatus. Šie mitai ne tik lemia kitų žmonių požiūrį į senatvę, bet ir verčia pačius senus žmones nuleisti rankas, „žinoti savo vietą“.

Iš jauno žmogaus gyvybę atima smurtas, iš seno – branda.

Ciceronas

Daugelis vyresnio amžiaus žmonių ne tik nori, bet ir gali tęsti naudingą darbą, nes yra labai patyrę, turi sukaupę daug žinių. Daugelio šiuolaikinių mokslininkų nuomone, seni žmonės – tai valstybės gamybiniai ir intelektiniai ištekliai, kurių nepanaudoti būtų neprotinga.

Kiekviename amžiaus tarpsnyje žmogui tenka prisitaikyti prie naujos aplin-

kos, veiklos, naujų reikalavimų, pareigų. Tai būdinga ir senatvei. Seni žmonės turėtų:

- susitaikyti, kad fizinės galios mažėja, silpnėja sveikata, ir tinkamai elgtis;
- susitaikyti su sąlygomis, susiklosčiusiomis išėjus į pensiją, ir sumažėjusiomis pajamomis;
- megzti santykius su savo amžiaus grupės žmonėmis;
- susitaikyti su kitokiu socialiniu vaidmeniu.

Įveikę tai, seni žmonės galės taikiai, ramiai ir maloniai nugyventi paskutinį savo gyvenimo tarpsnį.

Moksliniai tyrimai

Tyrimo tikslas – įvertinti senyvų žmonių gyvenimo kokybę ir jos svarbą: kaip tai lemia savižudybės (suicidinę) riziką. Apklausta 60 senyvų žmonių nuo 60 iki 80 metų. Visi tiriamieji sirgo lėtinėmis ligomis. Vieni iš jų gyveno savo namuose, kiti – globos namuose. Tyrimo rezultatai parodė, kad senyvų žmonių gyvenimo kokybė psichologiniu ir socialiniu požiūriu nėra patenkinama, tad kyla savižudybės grėsmė. Nustatyta, kad globos namuose gyvenantys senyvi žmonės yra pasyvesni, drovesni, socialiai mažiau aktyvūs, turi bendravimo sunkumų, jų pasitenkinimas gyvenimu yra menkas. Gyvenančiųjų globos namuose suicidinė rizika yra didesnė nei savo namuose gyvenančių senyvų žmonių suicidinė rizika. Tyrimo rezultatai parodė: būtina atkreipti visuomenės ir specialistų dėmesį, kad vis daugėja senyvų žmonių savižudybių, kad jų gyvenimo kokybė prasta, ir skatinti ieškoti efektyvių prevencinių poveikio priemonių.

R. Rudytė. *Senyvų žmonių suicidinės rizikos veiksnių įvertinimas.* Magistro darbas, VU, 1998.

Tai įdomu

CICERONAS APIE SENATVĘ

Markas Tulijus Ciceronas (106–43 m. pr. Kr.) veikale „Apie senatvę" išskiria keturias priežastis, dėl kurių senatvė daugeliui atrodo apgailėtina, ir įrodo tų priežasčių nepagrįstumą.

1. Senatvė atitraukia nuo dirbamų darbų. Cicerono nuomone, valstybė stipri ne tik jaunuomenės narsa ir jėga, bet ir senimo išmintimi ir gyvenimo patirtimi. Senatvėje dirbami tokie darbai, kurie tvarkomi ne stipriu kūnu, o galinga dvasia. Ką turi, tuo ir dera naudotis, ką darai, tą ir turi daryti pagal savo jėgas.

2. Senatvė silpnina kūną. Tai biologinė priežastis. Tačiau dažnai kūnas nusilpsta, pasiligoja ir jaunam esant, todėl būtina priešintis senatvei pasitelkus uolumą ir kuo geriau palaikyti kūno jėgas. Nors iš senų žmonių jėgos ir nereikalaujama. „Kaip tiktai kūnas iš nuovargio nuo pratybų silpnėja, o dvasia mankštindamasi tiktai lavėja." Svarbiausia – lavinti protą. Stipri dvasia palaiko kūno stiprybę. „Protas ir

dvasia gęsta nuo senatvės, jeigu į juos tarsi į kokius žibintus neįpilsi alyvos." Užmaršumas, aplaidumas, patiklumas būdinga ne senatvei apskritai, o tik glebiai, tingiai ir mieguistai senatvei.

3. Ji atima beveik visus malonumus. Ciceronas klausia, ar kūno malonumai tikrai yra vertybė, ar, priešingai, – silpnybė, yda, kurios atsikračiusi senatvė įgyja pranašumą. Saikingi malonumai neatimami iš senyvų žmonių. Saikas – tai vienas pamatinių antikos estetikos ir etikos principų. Ciceronas propaguoja „aukso vidurio" taisyklę – saiko būtina paisyti, kad ir kokio amžiaus būtum, dargi visuose dalykuose. Be to, prarastus jaunystės džiaugsmus pakeičia senatvėje įgyjamas autoritetas. Tačiau pagarba senam žmogui atsiranda ne savaime – tai lemia visas dorai nugyventas gyvenimas.

4. Nuo jos nebetoli iki mirties. Ciceronas siūlo tenkintis tuo laiku, kuris kiekvienam yra skirtas. Juk net aktoriui, kad patiktų žiūrovams, nebūtina vaidinti viso spektaklio: jis pelno pritarimą už tą sceną, kurioje vaidina; ir išmintingiems žmonėms nebūtina traukti iki paskutinio „Plokite". Ir trumpas amžiaus tarpsnis yra ganėtinai ilgas, kad jį nugyventume gražiai ir garbingai. „Jauni žmonės miršta taip, kaip miršta galinga liepsna, kurią užpila vandens srautai; tuo tarpu seni užgęsta kaip ugnis, kuri dingsta savaime ir be jokių pastangų iš pašalio."

Ciceronas giria tik tokią senatvę, kuri iškyla iš jaunystėje paklotų pamatų. Seniams būdingą įnoringumą, piktumą, užsispyrimą lemia žmogaus būdas, o ne senatvė.

Senatvė – baigiamoji gyvenimo, tarsi kokio spektaklio, scena. Išmintingiems seniems žmonėms, anot Cicerono, nėra ko bijoti mirties. Jie nesistengia kuo ilgiau gyventi. „Jeigu koks nors dievas iš šio amžiaus man maloningai leistų sugrįžti atgal į vaikystę ir vėl knirkti lopšy, tai ašen kaipmat atsisakyčiau, nes išties nepageidaučiau tarsi sugrįžti prie starto linijos nuo finišo po to, kai jau įveikiau visą distanciją."

Pagal: M. T. Ciceronas.
Pokalbiai apie senatvę ir bičiulystę.
V., 1998.

ASMENYBĖ

Kas yra asmenybė?

Griežtai vertinant, asmenybė – tai tik metafora, kuria siekiame nusakyti, kad yra tam tikra žmogaus visuma ir kad kiekvienas esame ypatingas.

ASMENÝBĖS ESMĖ – tai kiekvienam mūsų būdinga savita mąstysena, jausena ir veiksena.

Žymus asmenybės tyrėjas Gordonas Allportas teigia, kad kiekvienas žmogus tam tikru požiūriu yra:

1. **Toks pats kaip ir kiekvienas kitas** – jis turi visiems žmonėms būdingų *universalių* ypatumų. Pavyzdžiui, žmonės nuo gyvūnų skiriasi tuo, kad turi sąžinę.
2. **Toks pats kaip kai kurie kiti žmonės** – tai yra jis turi grupinių ypatumų. Dauguma jūsų amžiaus jaunuolių panašūs tuo, kad jiems labiausiai rūpi atsakyti sau į klausimus: *Kas aš esu? Ko noriu siekti?*
3. **Kitoks negu visi kiti** – jam būdinga individualūs ypatumai. Kiekvienas iš mūsų esame nepaprastas. Dar niekada iki manęs žemėje negyveno toks žmogus kaip aš ir niekada negyvens.

Asmenybės psichologija stengiasi tirti žmogų visais šiais aspektais. Labai įdomu, kad asmenybės tyrėjai šį darbą dažnai pradeda nuo siekimo suprasti save, nuo to, kas jiems aktualu, įdomu, skaudu. A. Adleris, savo teorijoje itin pabrėžęs pripažinimo, įvertinimo svarbą, pats augo didelėje šeimoje ir buvo priverstas kovoti, ypač su vyresniais broliais, dėl savo vietos tarp kitų vaikų.

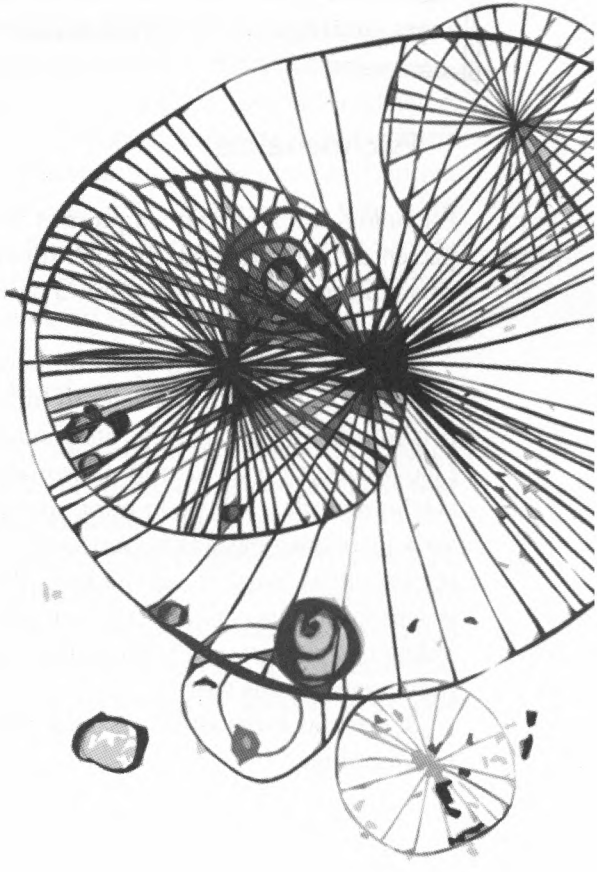
Sigmundas Freudas analizavo savo paties neurozę. Toji analizė padėjo jam ir išsigydyti, ir suformuluoti naujų teorinių įžvalgų. Carlas Gustavas Jungas, mylimas jo mokinys, o vėliau griežtas oponentas, S. Freudo polinkį kurti asmenybės teoriją iš to, kas jam aktualiausia, tai yra nepaprastai sureikšminti seksualinio potraukio svarbą psichikai, apibūdino taip: „...jeigu mums labai skauda dantį, tai atrodo, kad mūsų siela susideda vien iš dantų skausmo.“ Tačiau ir pats C. G. Jungas, kurdamas savo teoriją, nemenkai rėmėsi savianalize.

Viktoras Emilis Franklis, patyręs sunkių išgyvenimų koncentracijos stovykloje, padarė išvadą, kad tai, kas jam ir jo nelaimės draugams padėjo išlikti nežmoniškomis sąlygomis – gyvenimo ir savo kančios įprasminimas, – ir yra svarbiausias asmenybės ypatumas.

Pradėję nuo asmeniškai aktualių stebėjimų, tyrėjai vėliau ieško universalumo, tikrina faktus, nes kiekviena teorija atspindi tik kurį nors vieną asmenybės aspektą ir neatskleidžia iki galo jos turiningumo. Kita vertus, kiekviena iš jų mus *ko nors moko* ir *padeda suprasti save ir kitus žmones.*

I. PSICHODINAMINĖ ASMENYBĖS SAMPRATA

Psichoanalizė. Ego *gynybos būdai. Neofroidininkai. Psichodinaminės krypties įvertinimas*



PSICHODINAMINĖ ASMENYBĖS SAMPRATA

Jaunas ambicingas gydytojas neurologas Sigmundas Freudas labiausiai norėjo būti mokslininku ir dirbti universiteto laboratorijoje. Bet jis buvo neturtingo žydo sūnus ir negalėjo atsidėti mokslui – turėjo užsidirbti pragyvenimui, todėl ėmė verstis privačia gydytojo praktika. Pradėjęs dirbti su pacientais, S. Freudas pastebėjo, kad kai kurie iš jų skundžiasi simptomais, panašiais į nervų ligų simptomus, nors jokių objektyvių ligos požymių nėra. Greitai jis įsitikino, kad tai tokie pacientai, su kuriais jis jau buvo susidūręs mokydamasis Parỹžiuje pas garsųjį neurologą Jeaną Charcot. Jų simptomų priežastys yra psichologinės. Pacientė, pavyzdžiui, nustoja girdėti, kai nenori sutikti su jai skirtais kaltinimais.

Tai paskatino kurti vieną svarbiausių psichologijos krypčių – **psichodinãminę psichològiją.** Tai klasikinė psichoanalizės teorija ir iš jos išsirutuliojusios kitos giminiškos teorijos.

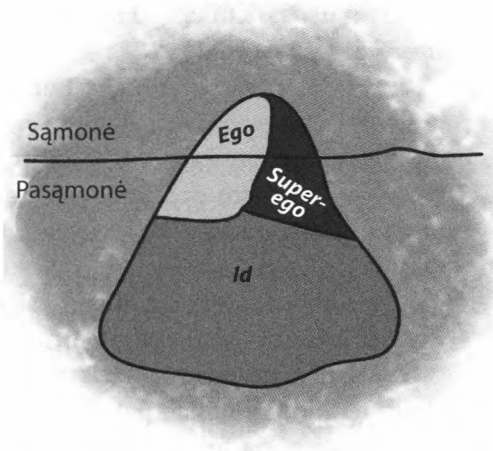
PSICHODINÃMINĖ PSICHOLÒGIJA – tai psichoanalitinė teorija, teigianti, kad visus psichikos reiškinius galima aiškinti sąmoningųjų ir nesąmoningųjų asmenybės sudedamųjų dalių tarpusavio ryšiais.

Psichoanalizė

Psichologinio pobūdžio simptomus S. Freudas mėgino šalinti hipnotizuodamas pacientus ir skatindamas juos per hipnozę prisiminti tuos gyvenimo įvykius, kurie sietini su pirmaisiais simptomų pasireiškimais. Simptomai tikrai susilpnėdavo ar net visai išnykdavo.

Greitai kartu su savo vyresniu bendradarbiu gydytoju Josephu Breueriu jis pastebėjo, kad nebūtina pacientų hipnotizuoti. Juos galima paskatinti daug ką prisiminti tiesiog paprašius atsipalaiduoti ir kalbėti viską, kas tuo metu šauna į galvą, net jeigu tai atrodo neprotinga, nesvarbu ar negražu. Šis laisvųjų asociacijų metodas, S. Freudo nuomone, padeda susidaryti minčių grandinei, kuri veda į paciento pasąmonę, neįsisąmonintą sielos gyvenimą. Ten glūdi skaudūs prisiminimai, kurie ir sukelia tam tikrų sutrikimų. Prisiminimus atgaivinus ir įsisąmoninus, pavyksta sutrikimų atsikratyti. Šis procesas ir yra **psichoanãlizė.** Vėliau tuo pačiu vardu S. Freudas vadino ir savo sukurtą asmenybės struktūros ir žmogaus raidos teoriją.

S. Freudas buvo įsitikinęs, kad didžioji mūsų psichikos gyvenimo dalis yra nesąmoninga.



21 pav. S. Freudo teikiama psichikos sandaros samprata

Psichiką jis vaizduoja kaip ledkalnį (žr. **21 pav.**), kurio tik maža dalis yra iškilusi virš vandens. Tai sąmoningas mūsų žinojimas apie save. Tačiau daug didesnę mūsų psichikos dalį sudaro neįsisąmoninti norai, jausmai, mintys ir prisiminimai, tai yra **pasąmonė**. Tiesa, kai kuriuos iš jų galime lengvai perkelti į sąmonę. Tai, ką esi matęs, išgyvenęs, o pagalvojęs gali prisiminti, S. Freudas vadino **ikisąmoninĝąja sferà**.

Tačiau daug svarbesni yra tie impulsai, kurių į sąmonę mes neįsileidžiame. Pasąmonėje slypi iš sąmonės išstumti tie išgyvenimai, mintys ir jausmai, kurie yra tokie skausmingi, kad žmogus juos patirdamas nepajėgia gyventi. Taip pat pasąmonėje glūdi pagrindiniai biologiniai impulsai. Jie stipriai veikia visą mūsų gyvenimą – netiesiogiai pasireiškia mūsų motyvacija, nuomonėmis ar nerimą keliančiais simptomais. Taigi, kaip teigia ši psichoanalizės teorija, psichiką sudaro trys skirtingi sluoksniai: **sąmonė, ikisąmoninĝoji sritìs** ir **pasąmonė**.

Iš kur žinome, kad yra pasąmonė? S. Freudo nuomone, apie ją mums byloja:

- **apsirikìmai, užmiršìmas**. Pavyzdžiui, mergina ketino pavaišinti draugę saldumynais, bet jai atėjus neberanda saldainių maišelio. S. Freudas tokį užmaršumą vertina kaip neįsisąmonintą nenorą dalytis;
- **sapnaĩ**. Juos S. Freudas vadino „tiesiausiu keliu į pasąmonę“, nes, anot jo, sapnuose simboliniais pavidalais pasireiškia išstumti vidiniai konfliktai;
- **simptòmai**. Pavyzdžiui, jaunuolis ir nori eiti į susitikimą su mergina, ir bijo. Staiga jam išberia matomas kūno dalis – veidą ir rankas. Dabar jis turi pretekstą neiti į susitikimą. Nesąmoningas jo nenoras pasireiškė kūno simptomais.

Nagrinėdamas, kaip veikia mūsų psichika, S. Freudas rėmėsi trijų asmenybės sistemų – *id*, *ego* ir *superego* – vaizdiniu.

...Ego *yra vargšelis, einąs trejopą tarnybą ir todėl kenčiąs nuo pavojų, gresiančių iš išorės pasaulio,* Id libido *energijos ir* Superego *griežtybės.*

S. Freud

Id – tai ta pasąmonės dalis, kurioje yra pagrindiniai biologiniai išgyvenimo, dauginimosi ir agresyvumo impulsai. Daugiausia svarbos S. Freudas teikė seksualumui kaip bendro pobūdžio varomajai jėgai. Jis įvedė pasitenkinimo, arba *libido*, sąvoką. Lotynų kalbos žodis „libido" reiškia „geismas" arba „troškimas". Freudo teorijoje *libido* suprantama kaip psichikos energija, kurios šaltinis yra seksualiniai potraukiai.

Id veikia, vadovaudamasis malonumo principu, ir reikalauja, kad poreikiai būtų tenkinami tuojau pat. Antai kūdikis, kurio veiklą reguliuoja tik *id*, būdamas alkanas, rėkia tol, kol gauna valgyti, – visai nepaiso aplinkos ir realybės (gal naktis, gal suaugusieji miega, gal reikia tik truputį pakentėti ir būsi pavalgydintas).

Bet augdamas vaikas vis dažniau patiria, kad tenka skaitytis ir su realybės reikalavimais, pavyzdžiui, gali rėkti, kiek nori, bet valgyti gausi tik tada, kai bus pagaminta. Formuojasi *ego* – toji psichikos sistema, kuri daugmaž yra sąmoninga, kuri geba įvertinti realybę. Ji pradeda tarpininkauti tarp *id* norų ir realybės reikalavimų. Veikiama vadovaujantis realybės principu, t. y. žmogaus *ego* siekia nekonfliktuoti su aplinka, savo norus tenkinti tokiais būdais, kuriuos visuomenė pripažįsta, arba išreikšti juos socialiai priimtina forma.

Vėliau į šį įtampų lauką įsitraukia dar vienas veiksnys – *superego*. Be realybės srities, atsiranda ir idealų sritis. Mat jau kelerių metų vaikas pradeda suprasti, kas gerai ir kas blogai. Iš savo tėvų ir auklėtojų jis perima moralės nuostatas ir vertybes. *Superego* pirmiausia yra sąžinės balsas, jis signalizuoja *ego*, ar nenusižengta įprastoms normoms. Už tai *ego* arba apdovanojamas pasididžiavimo jausmu, arba baudžiamas kaltės jausmu. Antroji *superego* ypatybė – *ego* idealas. Jis nurodo, kokių teigiamų dalykų siekiama, kaip privalu elgtis. Taigi nuo šiol *ego* turi stengtis tarpusavyje suderinti realybės, *id* ir *superego* siekius. Tai *ego* labai sunkus uždavinys.

Psichoanalizei būdingas fatališkumas. Žmogaus prigimtyje, anot S. Freudo, yra suprogramuotas konfliktas tarp malonumo siekiančių biologinių potraukių ir ribojančių realybės reikalavimų. Sąmoningas žmogus, jo *ego*, visą gyvenimą priverstas nuožmiai kovoti su jį veikiančiomis labai stipriomis jėgomis – pasąmonės potraukiais, instinktais iš vienos pusės ir *superego* reikalavimais iš kitos. S. Freudas vartojo arklio ir raitelio metaforą, jis vaizdžiai aiškino, kad sąmonė – tai raitelis, kuris visą laiką turi stengtis suvaldyti arklį – pasąmonę.

Ego gynybos būdai

Kartais žmogų apima stiprus nerimas. Nerimas gali kilti tada, kai *ego* jaučia, kad nesugeba išsaugoti *id* ir *superego* jėgų pusiausvyros. Gali būti, kad *id* siunčia labai stiprius impulsus ir *ego* jaučia prarandantis kontrolę. Arba – *superego* griežtai kaltina, nuvertina, tad kyla gėdos jausmas. Tada automatiškai, nesąmoningai pradeda veikti vadinamieji **gynýbos mechanìzmai** – jie iškreipia realybės suvokimą, bet atkuria *ego* pusiausvyrą. Gynybos mechanizmai – tai psichikos struktūros, kurių funkcija yra apsisaugoti nuo prieš *ego* nukreiptų nerimą keliančių grėsmių.

GYNÝBOS MECHANÌZMAI – psichikos reguliavimo būdai, saugantys individą nuo nerimo, kaltės jausmo, vidinių konfliktų.

Pavyzdžiui, jei *id* siunčia *ego* daug agresyvių impulsų, o agresyviai elgtis negalima, nes būsi už tai nubaustas, įsitraukia sublimacijos mechanizmas; jis nukreipia agresiją į tokią veiklą, kuri socialiai nėra žalinga, pavyzdžiui, į sportą. S. Freudas tvirtino, kad **sublimãcija** yra svarbiausias socializavimo mechanizmas. Biologinę seksualinę energiją jis paverčia socialiai vertinga motyvacija – naudinga, nesvarbu, kurios rūšies, veikla arba moksline, menine kūryba.

SUBLIMÃCIJA – psichoanalizės sąvoka. Tai vienas iš psichikos gynybos mechanizmų – asmenybei nepriimtinų potraukių nesąmoningas realizavimas visuomenei priimtina veikla.

Racionalizãcijos mechanizmą vaizdžiai iliustruoja garsioji pasakėčia apie Lapę ir vynuoges.

RACIONALIZÃCIJA – psichikos gynybos mechanizmas – tariamai protingas aiškinimas, padedantis nuslėpti savigarbą menkinančius savo norus ar poelgius.

Racionalizacijos mechanizmas padeda nuslėpti nuo savęs tikrąsias savo poelgių priežastis ir toliau gerai save vertinti. Žodžiai „vynuogės žalios“ skamba visai kitaip, nei prisipažinimas: „Aš esu maža ir nešokli.“ Jei buvome aptingę, jei neatlikome privalomų užduočių ir dėl to buvome prastai įvertinti, imame racionalizuoti – sakome, kad mums tai nesvarbu, kad mokytojas neteisus, kad mūsų nemėgsta.

Projèkcija padeda slėpti nuo savęs paties nemalonius savo bruožus ar grėsmingus impulsus. Mes tiesiog nesąmoningai juos priskiriame kitiems. Pavyzdžiui, patys būdami piktai ar priešiškai nusiteikę, sakome: „Jis nekenčia manęs." Žmonės, kurie piktai kalba apie kitus, dažnai patys yra pikti.

LAPĖ IR VYNUOGĖS

Įsiropštė į sodą Lapė alkana;
Ten sviro vynuogių raudonos kekės.
Iškart kūmutei seilė varva, žiba akys;
O vynuogės sultingos kaip viena;
Tiktai bėda, kad per aukštai jos kabo:
Ir kaip ji besuka ratu,
Nors akys žiba, –
Tuščia tarp dantų.
Taip gerą valandą pašokus,
Nuėjo regzdama su apmaudu mintis:
„Na kas ten jas kramtys,
Kol žalios dar – nė uoga neprinokus:
Kaipmat atšipinsi dantis."

I. Krylovas. *Pasakėčios.* V., 1988, p. 15.

Išstūmìmas – tai nerimą keliančių jausmų, minčių išgujimas iš sąmonės; šitaip mes pamirštame tai, kas nemalonu. Išstūmimas gali padėti išvengti ir ateityje laukiančių nemalonių potyrių. Jei pamiršome nueiti į labai nemalonų susitikimą, dėl tokio užmaršumo galima kaltinti išstūmimo mechanizmą.

Atvirkštìnis reagãvimas – *ego* nesąmoningai pakeičia nepriimtinus impulsus į priimtinus. Labai lipšnus ir meilus žmogus dažnai slepia pasąmonėje glūdintį pyktį.

Regrèsija taip pat padeda įveikti nerimą, nes, kai pakliūvame į sunkią situaciją, ji tarsi grąžina mus į ankstyvosios vaikystės būseną. Pavyzdžiui, konfliktinėje situacijoje suaugęs žmogus pradeda verkti, tai yra elgtis kaip vaikas, nes reaguoti kaip suaugusysis jis tiesiog nebeturi jėgų. Sirgdami žmonės dažnai kaip vaikai prisiriša prie juos gydančių ar slaugančių žmonių, nes taip jiems lengviau ištverti ligą.

Pérkėlimas nukreipia agresyvius arba seksualinius impulsus ne į tuos objektus, kurie juos sukėlė, o į psichologiškai priimtinesnius. Pavyzdžiui, mokytojo apibartas, mokinys čia pat be jokios priežasties susipyksta su draugu. Arba – vaikas mokykloje staiga gali tapti labai atšiaurus, nes pyksta ant besiskiriančių tėvų.

Neofroidininkai

Tik pradėjęs skelbti savo idėjas, S. Freudas subūrė gabių ir veiklių psichologų bei medikų būrelį, jie nuolat susitikinėdavo jo namuose ir karštai aptarinėdavo psichoanalizės idėjas. Greitai jų nuomonės labai svarbiais teoriniais klausimais pradėjo nebesutapti, kai kurie iš jų ėmė konfliktuoti su S. Freudu, šis nelengvai pakeldavo prieštaravimus. Netrukus vienas po kito nuo S. Freudo atsiskyrė net keli jo mokiniai.

Mylimiausias iš jų buvo Carlas Gustavas Jungas, todėl šis išsiskyrimas abiem buvo labai skausmingas. C. G. Jungas nebepritarė S. Freudo nuomonei, kad sek-

sualinis potraukis yra svarbiausias. Jis taip pat manė, kad ir į pasąmonę reikia žiūrėti daug plačiau. Be **asmeninės pasąmonės**, žmogui būdinga ir **kolektyvinė pasąmonė**. Gimęs žmogus jau turi ne tik fiziologinės, bet ir psichologinės savireguliacijos mechanizmą, kultūrinę atmintį, išsaugojusią visiems žmonėms bendrus iš protėvių patirties atkeliavusius vaizdinius ir simbolius. Jie vadinami **archetipais**. Svarbiausi iš jų yra motinos ir tėvo – moteriškumo ir vyriškumo simboliai.

Kitas labai gabus S. Freudo mokinys buvo Alfredas Adleris. Jis taip pat manė, kad S. Freudas pernelyg sureikšmina seksualinę energiją. Daug svarbiau žmogui yra santykiai su kitais žmonėmis. Socialinė įtampa ir socialumo jausmas yra asmenybės varomoji jėga, tai skatina žmogų gintis nuo įgimto nevisavertiškumo jausmo, ieškoti savo vietos tarp kitų žmonių, siekti jų įvertinimo ir pripažinimo.

Panašių pažiūrų laikėsi ir vėlesni psichodinaminės krypties tyrėjai, jie jau nebevadinami neofroidininkais. Heinzas Kohutas teigė, kad žmogus nuo gimimo linkęs mylėti save, džiaugtis savo buvimu, jis tikisi, kad taip jį vertins ir kiti. Jei jį myli ir kiti, vadinasi, jis turi galimybių susikurti sveiką savigarbą ir gebėjimą gerai vertinti save. Jei tokių sąlygų nėra, žmogaus požiūris į save gali būti labai iškreiptas ar net liguistas.

Psichodinaminės krypties teorijos laikui bėgant papildytos vis naujais modeliais, kartais tikrai labai nutolusiais nuo klasikinės psichoanalizės. Bet visus juos vienija požiūris, kad svarbiausia asmenybės varomoji jėga yra jos sąmoningų ir nesąmoningų aspektų tarpusavio sąveika.

Psichodinaminės krypties įvertinimas

Psichoanalizės įtaka buvo didžiulė. Iš tikrųjų tai buvo pirmoji išsami asmenybės teorija, kuri mėgino paaiškinti ir asmenybės raidą, ir jos veikimą, ir psichopatologinių simptomų atsiradimą. S. Freudo sekėjai, polemizuodami su juo, išplėtojo naujų teorinių įžvalgų, jos labai praturtino psichodinaminę asmenybės tyrimų kryptį.

- Psichodinaminis požiūris darė didelę įtaką ne tik psichologijai ir psichiatrijai, bet ir visoms kultūros sritims. Tiesa, vertintojai ne visada sutaria, ar ta įtaka išties buvo vertinga. Vieni tvirtina, kad psichoanalizės poveikis neabejotinai teigiamas, nes ji išvadavo žmogaus dvasią. Kiti linkę tuo abejoti, jie teigia, kad psichoanalizė pernelyg išaukštino individualizmo, savo norų tenkinimo etiką, kuri nuvertino iki tol Vakarų kultūroje vyravusią savidiscipliną ir atsakomybę.
- Viena aišku – S. Freudas tikrai buvo talentingas ir drąsus mokslininkas. Jo teiginiai apie pasąmonės svarbą, nerimą ir jo įveikimą, apie žmoguje

nuolat vykstančią kovą tarp biologinių impulsų ir poreikio prisitaikyti prie socialinės aplinkos labai paveikė žmogaus pažinimą.

- Bet ši teorija sulaukė ir labai griežtos kritikos. Remdamiesi naujausiais tyrimais, mokslininkai tvirtina, kad S. Freudas pernelyg sureikšmino pasąmonę. Žmonės daug aiškiau pajėgia sąmoningai suvokti tikruosius savo norus ir motyvus, negu manė S. Freudas.
- Ši teorija dažnai vadinama nemoksliška, nes jai trūksta moksliniais tyrimais pagrįstų įrodymų. Ja tiesiog turi tikėti arba ne. Jos sąvokos nevisiškai aiškiai apibrėžtos, psichoanalizės tekstuose dažnai nėra ryškios ribos tarp faktų ir jų aiškinimo.
- Didelis priekaištas psichoanalizei yra tai, kad ji mums rodo ligotąją žmogaus pusę. Išvadas apie asmenybę S. Freudas daro remdamasis tik nedaugelio pacientų analize. Visiems tiems žmonėms reikėjo psichoterapinio gydymo, tad kažin ar teisinga iš to daryti apibendrinamąsias išvadas apie asmenybę.

Kritika

...buvo tariama, kad asmuo yra valdovas savo namuose, jei tik pakankamai save tramdo, įstengia kontroliuoti savo jausmus ir savo psichiką. Ydos, silpnybės, manijos, priklausomybės, sakykim, kad ir alkoholizmas, įkyrumas ir t. t., buvo moraliai smerkiami. Taigi buvo tariama, kad kiekvienas, dėdamas [...] valios pastangų, gali laisvai ir norėti to, ką privalo daryti. Negalintis laikytas nenorinčiu.

Kaip tik šią padėtį Froidas ir apvertė aukštyn kojomis. Jeigu šiandien kas nors nenori, visi iškart mano, kad jis negali. Froidas pašalino moralę ir jos vietoje įkurdino psichologiją. Šį tikslą jis pasiekė papildydamas psichikos namus dar vienais apartamentais: pasąmone. Nuo to meto žmogus nebėra ponas savo namuose. Jis turi įnamį, kurio, tiesa, nemato, bet kuris, jam nė nepastebint, jį valdo ir vairuoja.

D. Schwanitz. *Ką turi žinoti kiekvienas išsilavinęs žmogus.* V., 2001, p. 399.

Kita nuomonė

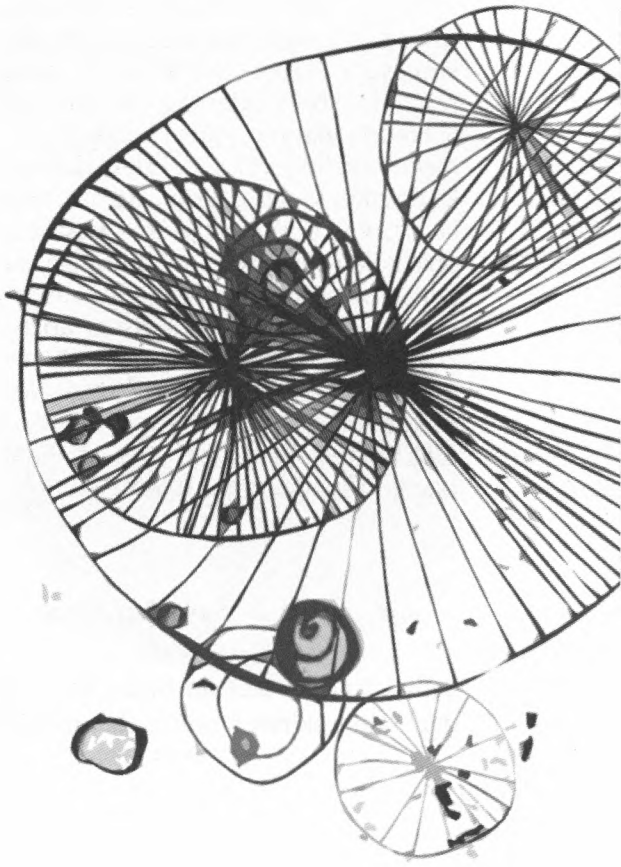
Įsidėmėkite, kad mes kritikuojame Freudą dvidešimtojo amžiaus pabaigos požiūriu ir kad šis požiūris taip pat yra peržiūrėtinas. Freudas mirė 1939 metais, nežinodamas viso to, ką mes dabar žinome apie žmogaus raidą, mąstymą bei emocijas, taip pat netu-

rėdamas nūdienių tyrimo priemonių. Kritikuoti Freudo teoriją, lyginant ją su dabartinėmis sampratomis, yra tas pats, kaip lyginti Henry'io Fordo „T modelį" su dabartiniu „Escort".

D. G. Myers. *Psichologija.* V., 2000, p. 477.

II. BRUOŽŲ TEORIJOS

Asmenybių klasifikavimas. Bruožai – pagrindiniai asmenybės elementai. Bruožų kompleksai – asmenybės tipai. Kas lemia mūsų elgesį – asmenybės bruožai ar situacija?



BRUOŽŲ TEORIJOS

Šiai asmenybės tyrimų krypčiai suklestėti paskata tapo psichoanalizės teorija, kuri dažnai dar vadinama gelmių psichologija. Samprotaudami apie psichoanalizę, kai kurie asmenybės tyrėjai ėmė teigti, kad ji siekia per daug giliai. Psichoanalizė pernelyg viską komplikuoja – ieškodama slaptų motyvų, tirdama pasąmonės reiškinius, mėgindama suprasti gelminius procesus. Tai nepadeda mums pažinti žmonių įvairovės.

Reikia žiūrėti paprasčiau. Kiekvieną žmogų galima kaip nors apibūdinti. Vienas linksmas, kitas piktas, trečias nekalbus ir taip toliau. Keičiasi aplinkybės, bet žmogus dažniausiai išlieka savimi. Galima išskirti įvairius žmonių tipus, o kiekvieną žmogų įmanoma apibūdinti pagal tai, kuriam tipui jis priklauso.

Gerai, kad psichoanalizė mėgina paaiškinti, kokios yra žmogaus elgesio paskatos ir gelminiai nesąmoningi motyvai. Bet psichologija turi rasti būdą, kaip apibūdinti aiškius, akivaizdžius žmonių savitumus. Bruožų teorijų kūrėjai siekė ne paaiškinti, o nusakyti **pãskirus asmenýbės ypatumùs**.

Istorija

Gerai yra žinomas Gordono Allporto užrašytas pasakojimas apie jo susitikimą su S. Freudu. Būdamas 22 metų psichologijos studentas, jis aplankė S. Freudą Vienoje. Įėjus į kabinetą, šis nieko nekalbėjo, tik sėdėjo laukdamas, ką pasakys svečias. Nežinodamas, nuo ko pradėti, G. Allportas ėmė pasakoti apie kokių ketverių metų berniuką, su kuriuo susidūrė tramvajuje. Vaikas labai bijojo nešvaros. Jam viskas aplinkui atrodė purvina. Vaikas nuolat kartojo motinai: „Nenoriu čia sėdėti. Neleisk tam nešvariam žmogui atsisėsti šalia manęs." Žiūrėdamas į pabrėžtinai tvarkingą, valdingą ir griežtą jo motiną, G. Allportas nė neabejojo, kad ji ir paskatino tokį berniuko elgesį. Bet jis buvo priblokštas, kai, pasidalijęs savo įspūdžiais su S. Freudu, išgirdo klausimą: „Ar tas ketverių metų berniukas buvote jūs?"

G. Allportas padarė išvadą, kad S. Freudas tiesiog nebenori matyti paprastų realybės reiškinių, kad jį užvaldė siekis visur įžvelgti slaptus motyvus. „Šis išgyvenimas, – rašė G. Allportas, – parodė man, kad gelmių psichologija, kad ir kokie dideli būtų jos nuopelnai, gali siekti per giliai ir kad psichologai, prieš imdamiesi pasąmonės, pirma turėtų gerai išsiaiškinti akivaizdžius motyvus."

Asmenybių klasifikavimas

Seniai žmonės ieškojo būdų, kaip apibūdinti asmenybes. Senovės graikai tai darė taip – skirstė žmones į keturis tipus. Jie vadovavosi prielaida, kad žmogaus

organizme nevienodai pasiskirstę svarbiausi kūno skysčiai. Žmogaus charakterį lemia tai, kuris skystis organizme vyrauja. Jie skyrė tokius asmenybių tipus:

- choleriką, jo organizme vyrauja tulžis (gr. *cholė*). Toks žmogus greitai ir stipriai reaguoja, yra dirglus, veiklus;
- sangviniką (vyrauja kraujas, lot. *sanguis*). Tai linksmas, greitas, permainingas, paviršutiniškas žmogus;
- melancholiką (vyrauja juodoji tulžis, gr. *melanos*). Tai liūdnas, mąslus, uždaras žmogus;
- flegmatiką (vyrauja gleivės, gr. *phlegma*). Tai lėtas, abejingas, pasyvus žmogus.

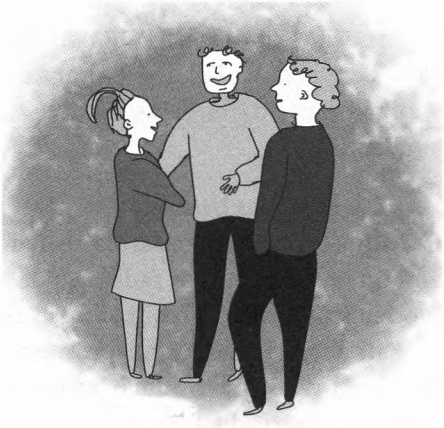
Dabar ši klasifikacija rimtai nebevertinama, bet psichologijos istorijoje prie bandymų apibūdinti asmenybę priskiriant ją kuriam nors tipui būdavo grįžtama ne kartą. Vokietis Ernstas Kretschmeris 1921 m. paskelbė, kad paveldėta kūno sandara ir charakteris yra tarpusavyje susiję.

- **Pìknikiškas tìpas** – apvalaus veido, trumpo kaklo, apvalių kūno formų. Toks žmogus geraširdis, linksmas, savimi patenkintas.
- **Atlètiškas tìpas** yra raumeningas, proporcingo kūno sudėjimo, aktyvus, ryžtingas.
- **Leptosòmiškas tìpas** – liesas, ilgų galūnių, pailgo veido. Paprastai tai jautrus, linkęs svajoti, uždaras žmogus.

Carlas Gustavas Jungas išskyrė du žmonių tipus:

- **introvèrtai;**
- **ekstravèrtai.**

22 pav. Introvertas



23 pav. Ekstravertas

Introvertai yra uždari žmonės, energiją jie dažniausiai kreipia į savo vidinį pasaulį. Jie daug dėmesio skiria išgyvenimams, mintims, vaizdiniams. Kiti žmonės ir aplinkos įvykiai juos menkai domina. Ekstravertai, priešingai, yra atviri, domisi tuo, kas vyksta pasaulyje, mėgsta bendrauti, būti tarp žmonių.

Visos tipologijos, nors ir turi tiesos grūdą, yra per daug paprastos, pernelyg schemiškos, todėl negali išsamiau atskleisti kiekvieno žmogaus ypatingumo. Dažniausiai žmogus turi įvairiems tipams būdingų bruožų.

Bruožų teorijų kūrėjai vadovavosi nuostata, kad reikia rasti būdų, kaip tiksliau apibūdinti asmenybę nusakant svarbiausius jos polinkius, bruožus. Pagrindinė jų prielaida buvo ta, kad esama asmenybės pamatinės dimensijos, arba matmens, vadinamo bruožais. Bruožai – tarytum statybiniai blokai, iš kurių įvairiai komponuojant iškyla skirtingi statiniai – asmenybės.

Bruožai – pagrindiniai asmenybės elementai

Asmenybės tyrėjas Raymondas Cattelis, prieš tapdamas psichologu, studijavo chemiją. Atsidėjęs asmenybės psichologijai, jis iškėlė teiginį, kad svarbiausią asmenybės tyrimo uždavinį galima palyginti su Mendelejevo periodinės elementų sistemos sudarymo principu. Visus cheminius junginius sudaro pagrindiniai elementai. Asmenybės psichologams taip pat pirmiausia reikia nustatyti, kurie pagrindiniai elementai – jie vadinami **bruožais** – nusako žmogaus charakterį, paskui jau galima tirti, kaip tie bruožai jungiasi į sudėtingesnius darinius – asmenybės tipus.

BRŪOŽAS – tai asmenybės polinkis elgtis tam tikru būdu.

Bruožai grindžiami *įgimtomis* nervų sistemos savybėmis, jie yra gana *pastovūs*. Jie nedaug keičiasi kintant situacijoms, lieka tokie patys beveik visą gyvenimą. Pavyzdžiui, lėtas žmogus toks bus ir daugelyje viso savo gyvenimo situacijų.

Kiek ir kokių bruožų yra? Tyrėjai juos bandė išskirti įvairiai. Pavyzdžiui, G. Allportas su bendradarbiais surinko visus anglų kalbos žodžius, vartojamus žmogui apibūdinti. Jie rado 18 000 tokių žodžių. Tuomet kilo klausimas, kaip juos sugrupuoti į mažesnį kiekį asmenybę apibūdinančių charakteristikų.

Kiti autoriai tiesiog nuspręsdavo, kokios yra svarbiausios asmenybės savybės, ir jų derinį vartodavo visiems kitiems žmogaus bruožams įvardyti. Pavyzdžiui, pagrindinėmis siūlyta laikyti tris temperamento savybes, kurios yra įgimtos, ir jų deriniais apibūdinti kiekvieną asmenybę. Tos trys savybės – tai *emocingumas*, *socialumas* ir *aktyvumas*.

Dar kiti taikė tam tikrą statistikos būdą – *veiksnių analizę*. Jie žiūrėjo, kaip tarpusavyje dera tos savybės, kurias žmonės apibūdindami save įvardija. Surinkę daugybės žmonių savęs apibūdinimus, jie nustatė, kad kai kurie požymiai labai susiję ir sudaro tarsi požymių grupes – veiksnius (faktorius). Pavyzdžiui, tas, kuris teigia, kad mieliau renkasi gerą knygą, o ne susitikimą su žmogumi, taip pat teigs, kad nemėgsta atvirai pasakoti kitiems apie save, kad jam nereikia labai daug draugų, kad linkęs turėti tik vieną kitą patikimą draugą. Visi šie ypatumai sudaro vieną grupę, kuri vadinama introversijos bruožu.

Hanso Eysencko manymu, visus asmenybės bruožus gali apibūdinti du veiksniai: tai *ekstraversija ir introversija* ir *emocinis pastovumas ir nepastovumas*. R. B. Cattelis, pavyzdžiui, išskyrė 16 pagrindinių bruožų, vadinamųjų *asmenybės veiksnių (faktorių)*.

Vėliau atsirado Didysis Penketas. Taip buvo pavadinti penki asmenybės veiksniai, kuriuos daugelis bruožų tyrėjų laikė svarbiausiais. Jiems apibūdinti vartojami žodžiai, labai panašūs į tuos, kuriais įvairiomis kalbomis kalbantys žmonės paprastai apibūdina kitus.

PENKI SVARBIAUSI ASMENYBĖS VEIKSNIAI

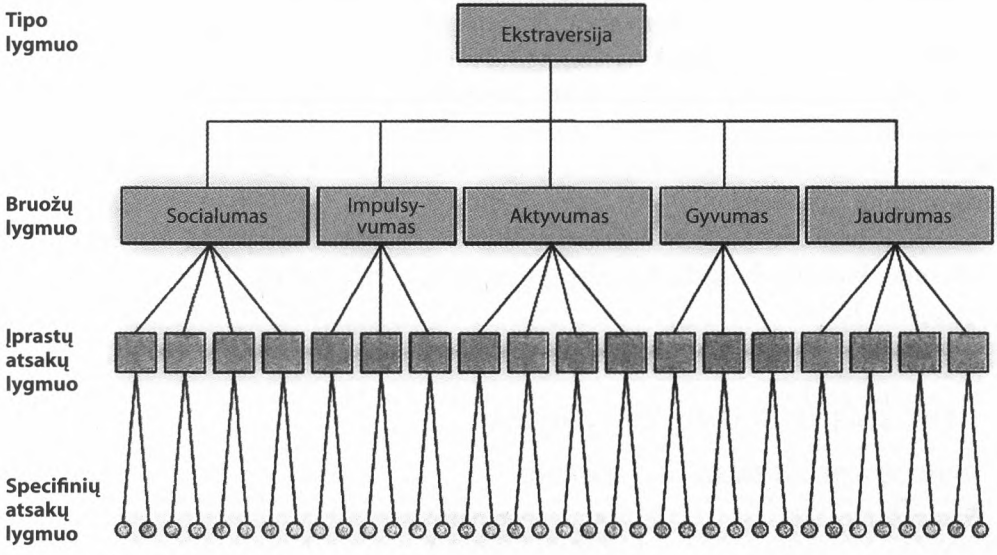
BRUOŽO APIBŪDINIMAS	MATMUO
Emocinis pastovumas	Ramus / nerimastingas Saugus / nesaugus Patenkintas savimi / savęs gailintis
Ekstraversija	Linkęs bendrauti / atsiskyręs Mėgstantis juokauti / rimtas Jausmingas / santūrus
Atvirumas	Lakios vaizduotės / praktiškas Mėgstantis įvairovę / mėgstantis rutiną Savarankiškas / konformistiškas
Sutarimas su kitais	Geraširdis / negailestingas Pasitikintis / įtarus Paslaugus / nelinkęs bendradarbiauti
Sąžiningumas	Veiksmingas / neveiksmingas Rūpestingas / nerūpestingas Susivaldantis / impulsyvus

Bruožų kompleksai – asmenybės tipai

Čia bruožų teorijų atstovų nuomonės nesutapo.

G. Allportas daugiau dėmesio skyrė ne tam, kas bendra daugeliui žmonių, o tam, kokie yra tik kuriam vienam žmogui būdingi, vieninteliai, ypatingi bruožai. Žmogui būdingas išskirtinių, net prieštaringų, bruožų kompleksas. Tuos kompleksus ir reikia tirti. Be to, žmonės ne tik reaguoja į tam tikras situacijas,

bet ir pasirenka jas pagal savo būdą. Uždaras žmogus ne tik nuošaliai laikosi triukšmingoje draugijoje, bet ir nesistengia į ją pakliūti. Malonumą ir poilsį jam teikia kitokia veikla. Jam labiau patinka paskaityti įdomią knygą, sužaisti su draugu šachmatų partiją ar kt.

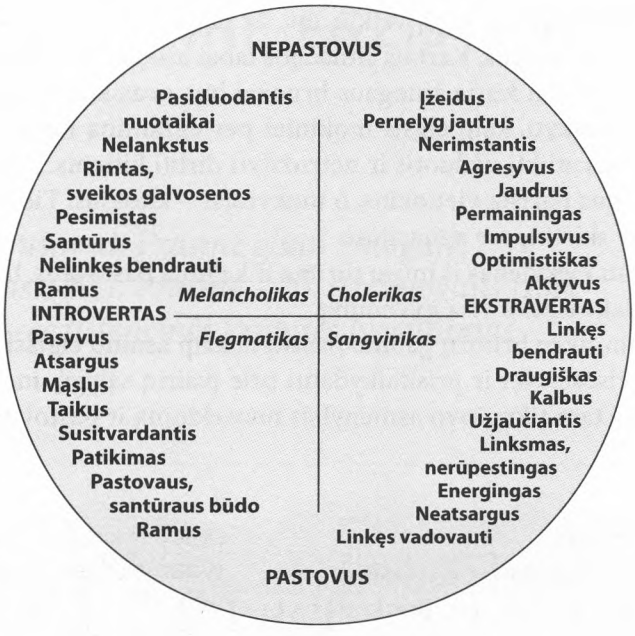


24 pav. Asmenybės hierarchinės struktūros schema (H. Eysenckas, 1970)

Į tai labai griežtai reagavo H. Eysenckas – girdi, koks gali būti mokslas apie išskirtinius bruožus, juk mokslinio tyrimo tikslas – siekti apibendrinimo. Jis reikalavo, kad visi samprotavimai apie asmenybę būtų moksliškai pagrįsti. Reikia sukurti tikslius metodus, kaip matuoti bruožus. Reikia rasti visų jų biologinį pamatą. Antraip kalbėsime apie asmenybę sukdamiesi užburtu ratu. Pavyzdžiui, sakome, kad Jonas mielai plepa su draugais, nes yra ekstravertas, o kad jis ekstravertas, sprendžiame iš to, kad jis plepa su draugais.

Bet asmenybės tyrėjui G. Allportui neužtenka vienos koncepcijos – jis žiūri plačiau, filosofiškiau. Jis padėjo ir kitos teorinės psichologijos krypties – **humanìstinės psichològijos** – pamatus.

H. Eysenckas ir R. Cattelis, atlikdami labai daug konkrečių mokslinių tyrimų, taip pat intensyviai ieškojo asmenybės elementų ir jų derinių. Jų teiginį apie asmenybę sudarančius pagrindinius elementus ir jų jungimą į sudėtingesnes hierarchines struktūras vaizdžiai iliustruoja H. Eysencko schema, rodanti, kaip susidaro ekstraversijos tipo apibūdinimas.



25 pav. Ekstraversijos / introversijos ir pastovumo / nepastovumo deriniai

Iš šios (**25 pav.**) labai įdomios H. Eysencko schemos matyti, kaip galima apibūdinti žmogų remiantis dviem pagrindinėmis dimensijomis. Pavyzdžiui, tas, kuris užpildęs H. Eysencko sudarytą asmenybės klausimyną, gauna įverčius, pagal kuriuos patenka į viršutinį dešinįjį ketvirtį, yra įžeidus, pernelyg jautrus, nerimstantis, agresyvus, jaudrus, permainingas, impulsyvus, optimistiškas, aktyvus. Be to, ši schema padeda mums palyginti gautą derinį su senovės graikų išskirtais asmenybės tipais. Šiuo atveju gavome choleriško tipo apibūdinimą.

Daug tyrimų parodė, kad tikrai egzistuoja tokie žmonių tipai, bet jie neatspindi visos asmenybių įvairovės.

Kas lemia mūsų elgesį – asmenybės bruožai ar situacija?

Kritikai teigia, kad mūsų elgesys nuo situacijos priklauso daug labiau, nei mãno bruožų tyrėjai. Net labai agresyvus žmogus gali elgtis neagresyviai, jei situacija skatina taip elgtis. Pavyzdžiui, per oficialų priėmimą kiekvienas sveikas žmogus geba laikytis privalomų mandagumo taisyklių. Be to, ir patys bruožų tyrėjai teigia, kad esama nevienodai pastovių bruožų.

Iš testais gautų duomenų nedaug galėtume prognozuoti, kaip žmonės elgsis – ar jie išduos, ar bus geri darbuotojai, ar gebės prisitaikyti prie naujų reikalavimų.

Kai kurie bruožai, kaip rodo tyrimai, nesikeičia – yra pastovūs daugelį metų.

Iš tikrųjų mūsų elgesį veikia abu šie dalykai – ir mūsų asmenybės savybės, ir situacijos sąlygos. Kartais situacijos labai aiškiai reikalauja tam tikro elgesio, tokiu atveju kai kurie žmogaus bruožai bus neatskleisti. Pavyzdžiui, galime iš anksto pasakyti, kaip elgsis mokiniai per egzaminą raštu. Situacija reikalauja susikaupus atlikti užduotis ir netrukdyti dirbti kitiems. Kaip tik dėl to draugai dažnai mus pažįsta vienokius, o mokytojai – kitokius. Tiesiog mes su jais susiduriame skirtingose situacijose.

Tačiau kiekvienas iš mūsų turime ir ką nors pastovaus. Ir ta pastovioji asmenybės dalis išlieka visą gyvenimą.

Iš tam tikrų bruožų galime pasakyti, kaip asmuo elgiasi daugelyje situacijų, bet ne visose. Net ir prisitaikydami prie įvairių sąlygų, mes visą gyvenimą išsaugome tam tikrą savo asmenybės nuoseklumą ir pastovumą.

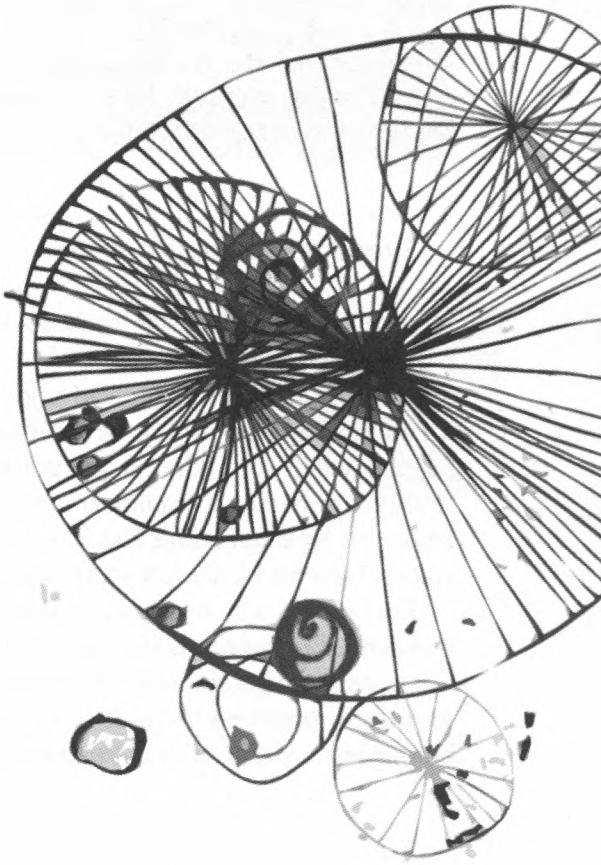
Nuomonė

...iš viso ieškojimas natūralios ir nesikeičiančios žmogaus prigimties yra nelabai prasmingas užsiėmimas. Nesutinku su prielaidomis, kad vertingas tik natūralumas ir kad nuo prigimties nepabėgsi. Žmogaus prigimtyje, manau, esama ir gėrio, ir blogio galimybių. Bet žmogaus prigimtyje slypi ir polinkis keistis bei vystytis. O besivystydamas žmogus ir žmonių visuomenė gali tapti šiuo tuo daugiau, negu anksčiau buvo. Tad gal geriau klausti – ne kokia žmogaus prigimtis, o kokia žmogui įmanoma ir tinkama vystymosi raida.

D. Katiliūtė-Boydstun. *Naujasis židinys.* 1995, nr. 12, p. 920.

III. HUMANISTINĖ-EGZISTENCINĖ KRYPTIS

Svarbiausi klausimai. Prasmė glūdi žmoguje.
Savastis (tikrasis Aš). Prasmė – tik už žmogaus ribų.
Humanistinės-egzistencinės krypties įvertinimas



HUMANISTINĖ-EGZISTENCINĖ KRYPTIS

Psichoanalizė vertino žmogų kaip biologinių ir pasąmonės jėgų rezultatą. Ne ką platesnio požiūrio buvo ir Jungtìnėse Amèrikos Valstìjose susikūręs biheiviorizmas – jis vertino žmogų ne kaip psichinę ir dvasinę būtybę, o žiūrėjo į jį tik kaip į atsakų mechanizmą, reaguojantį į dirgiklius. Abrahamas Maslow tokią psichologiją vadino „žemų lubų psichologija".

Atsakas į tokias siauras mechanicistines pažiūras ir buvo **humanìstinė-egzisteñcinė psichològija.**

Istorija

1988 m. Vìlniuje viešėjo ir vedė seminarus garsi šeimos gydytoja iš JAV Virginija Satir. Ji buvo daugelio humanistinės psichologijos kūrėjų bendramintė ir kolegė. Kalbėdama apie humanistinės psichologijos atsiradimą, ji labai vaizdžiai nupasakojo atmosferą, kurioje tai vyko. Ką tik buvo pasibaigęs Antrasis pasaulinis karas, baisūs jo išgyvenimai skatino apmąstymus, kodėl žmogus gali būti toks žiaurus. Kaip pakeisti žmogaus sąmonę, kad jis toks nebūtų? Kaip padėti žmogui tapti visaverčiu žmogumi? Carlas Rogersas, Abrahamas Maslow, Rollo May iškėlė teiginį, kad žmogų turėtume vertinti kitaip. Nėra svarbiausia išmokti žmones valdyti ir kontroliuoti. Daug svarbiau sudaryti jiems sąlygas atsiskleisti ir realizuoti savo gebėjimus. Pagrindinis humanistinės psichologijos teiginys – visi žmonės iš prigimties yra geri, visiems turi būti suteikta galimybė tobulėti ir būti laimingiems.

Svarbiausi klausimai

Humanistinė-egzistencinė psichologija kartais vadinama **žmogaũs galimýbių psichològija.**

Šios teorijos kūrėjai teigė, kad apie asmenybę reikia kalbėti pirmiausia atskleidžiant esmingiausias žmogaus savybes. Reikia pradėti ne nuo instinktų, potraukių ar reakcijų į dirgiklius, o nuo svarbiausių dalykų – žmogaus vertybių, esmės, dvasinio nusiteikimo, kur link žmonės juda gyvenimo ir savo augimo kelyje. Kaip žmogus tampa žmogumi? Kas jį verčia tobulėti? Kokie jo gyvenimo tikslai?

Svarbiausias klausimas – *kokia žmogaus gyvenimo prasmė?*

Psichologai atsigręžė į sveikuosius. Užuot nagrinėję psichikos sutrikimų mechanizmus, jie nusprendė tirti sveikus ir itin sėkmingai gyvenančius žmones. A. Maslow nuodugniai išnagrinėjo Abrahamo Lincolno, Thomo Jeffersono, Eleanoros Roosevelt biografijas, tai yra biografijas tų žmonių, kuriuos jis garbino ir kurie, jo supratimu, buvo pavyzdys kitiems. Jis teigė, kad psichoanalizė

tarsi atskleidžia mums ligotąją psichologijos pusę, o dabar reikia papildyti ją sveikąja puse.

Prasmė glūdi žmoguje. Savastis (tikrasis *Aš*)

Kai kurie šios krypties teoretikai, kaip antai Carlas Rogersas, prasmės ieško pačiame žmoguje. Žmogaus gyvenimo tikslas – plėtoti įgimtas galias. Gyvenimo prasmė – realizuoti savo gebėjimus.

Žmoguje slypi galybė didžiulių gebėjimų, jis privalo juos atskleisti ir realizuoti. Žmogaus idealas ir tikslas yra *įvairiopai funkcionuojanti asmenybė*. Ji nevaržo savęs ir savo elgesio jokiomis išankstinėmis normomis, o yra atvira kiekvienai patirčiai ir kiekvieną akimirką išgyvena iki galo. Carlas Rogersas buvo įsitikinęs, kad žmogus yra tik geras. Blogis slypi ne žmoguje, o tik aplinkoje, jo nėra pačiame žmoguje.

Sãvastis, mano **tikrasis Aš** ir gelminis mano **tapatumas** yra svarbiausios C. Rogerso teorijos sąvokos.

SÃVASTIS – tai visos mūsų mintys ir jausmai, kuriais sau atsakome į klausimą: „Kas aš esu?“

Reikia gyventi taip, kad jaustum ryšį su savo paties esme.

Kiekviena gyva būtybė pirmiausia siekia realizuoti savo gebėjimus, augti ir tobulėti, tapti tuo, kuo gali tapti. Antai ramunės sėkla gali tapti ramune – joje slypi polinkis būti ramune, o ne rože.

Tas pats tinka ir asmenybės raidai – žmogus siekia įgyvendinti savo sumanymus. Svarbu, kad aplinka netrukdytų, nestabdytų šio proceso.

Anot C. Rogerso, tik pats žmogus gali suvokti savo tikruosius polinkius ir galimybes. Tik pats žmogus gali žinoti, ko reikia, kad galėtų tinkamai bręsti. Net kūdikis savo reakcijomis aiškiai rodo, ko nori.

Vieni „myli savo artimą kaip save patį“, o kiti neapkenčia savo artimo kaip savęs paties.

D. G. Myers

Visiems žmonėms būdingi du poreikiai:

a) poreikis būti teigiamai vertinamam kitų;

b) poreikis teigiamai vertinti save patį.

Jeigu susikurto *Aš* samprata teigiama, žmogus linkęs tinkamai elgtis ir teigiamai suvokti pasaulį. Kai toji samprata neigiama, žmogus jaučiasi nelaimingas, neramus, nepatenkintas, yra piktesnis, ne toks pakantus kitiems.

Kitų žmonių nuomonė gali labai stipriai paveikti asmens raidą. Trokšdamas, kad kiti jį palankiai vertintų, jis domisi, ką žmonės apie jį mano. Veikiant kitų nuomonėms, formuojasi žmogaus savimonė – suvokimas, kas jis yra. O norėdamas pats save teigiamai vertinti, žmogus elgiasi taip, kad jo elgesys

neprieštarautų savimonei. Štai kodėl labai svarbu, kad žmogui autoritetingų asmenų nuomonė ir tos nuomonės veikiamas jo elgesys sutaptų su tikraisiais jo poreikiais. Tik taip žmogus gali „tapti tuo, kuo iš tikrųjų turi būti". Tikrasis tavo *Aš* gali tarpti tik tokioje aplinkoje, kurioje tau rodoma tikra meilė ir kur esi pripažįstamas toks, koks esi. Žmogus išsiugdo palankų savęs vertinimą, jei patiria besąlygišką aplinkinių pagarbą. Tai pripažinimo, palankumo nuostata, – žmogus palankiai vertinamas net tada, kai klysta.

Tai įdomu

Prieš keletą metų vienas psichologas surado to paties amžiaus, kaip ir jo naujagimis sūnus, šimpanzės jauniklį. Kaip šios profesijos atstovai mėgsta, nutarė atlikti eksperimentą ir augino šimpanziuką kartu su savo kūdikiu namie. Kelis pirmus mėnesius jie augo labai panašiai, drauge žaisdavo ir mažai kuo skyrėsi. Tačiau maždaug po dvylikos mėnesių kūdikis ėmė vystytis kitaip nei šimpanzės jauniklis.

R. May. *Ką reiškia tapti asmeniu?* // *Psichologija.* 1996, nr. 1 (15), p. 131.

C. Rogersas teigia, kad visi besąlygiškai teigiamai vertinamo žmogaus norai yra geri, kad žmogus, kurio prigimtis nėra iškreipta, linkęs vien į gėrį.

Tik tau

Jūsų santykiai su kitais bus geresni, jei visada laikysitės besąlygiškos pagarbos nuostatos. Net ginčydamiesi niekada nekritikuokite kito žmogaus savybių. Nesakykite: tu kvailas, tu apgavikas, tu visada buvai veidmainis. Savo savybių žmogus negali pakeisti, taip elgdamiesi tik sukelsite jam pyktį ir nuoskaudą. Pakeisti galime tik savo elgesį. Jei sakysite: man nepatinka, kad tu pažadėjai ir nepadarei, nenoriu, kad man meluotum, – galite tikėtis, kad žmogus stengsis elgtis kitaip.

***Lyrinis* intermezzo**

TUŠTI BANDYMAI

[...]
Dabar jau niekados
aš nuo savęs nebėgu –
kažkaip apsipratau,
savaip save pamėgau.

Su savimi namo,
su savimi į kiną,
ir sau linkiu kas naktį:
„Saldžių sapnų, vaikine!"

Šiandieną kiekvienam
galiu patarti drąsiai:
nebėki nuo savęs!
O ką geresnio rasi?

Vladas Šimkus.
Bitės pabėgėlės. V., 1973, p. 13.

Prasmė – tik už žmogaus ribų

Žymiausi egzistencinės psichologijos atstovai šveicaras Ludwigas Binswangeris, austras Viktoras Emilis Franklis, amerikietis Rollo May'us, taip pat Abrahamas Maslow teigia, kad svarbiausia, ką žmogus gali padaryti, – tai rasti gyvenimo prasmę. Prasmės ieškojimą jie laiko svarbiausia varomąja asmenybės jėga.

Tačiau jie kritikuoja C. Rogerso ir kitų humanistų nuostatą, kad gyvenimui prasmę žmogus gali suteikti realizuodamas savo gebėjimus. Žmogus nėra pats sau tikslas. Jis negali rasti gyvenimo prasmės realizuodamas savo gebėjimus. Gyvenimui prasmę gali suteikti tik ko nors tobulesnio, to, ko nėra žmoguje, siekimas. Tai gali būti koks nors pasirinktas tikslas, pašaukimas arba tikėjimas. Čia dažnai prisimenamas filosofo F. Nietzsche's teiginys, kad žmogus, žinantis, dėl ko gyvena, vargu ar išsigąs klausimo „kaip". Daugelis šiuolaikinių žmonių gyvena „egzistenciniame vakuume". Nepripažindami senųjų vertybių ir tradicijų, jie suvokia, kad nežino, kas jie tokie ir dėl ko gyvena. Juos apima baimė.

Kaip ir humanistinės teorijos kūrėjas C. Rogersas, egzistencinio požiūrio atstovai pabrėžia asmenybės tobulėjimą. Tačiau jie netrykšta tokiu optimizmu kaip C. Rogersas, kuriam žmogus yra tarsi gėlė. Jei ji gauna pakankamai šviesos, drėgmės ir maisto medžiagų, būtinai suveši ir pražysta. Žmogus taip pat – kiekvienas žmogus, jei aplinka jo nežaloja, gali tapti normalus, netgi nepaprastai geras.

Egzistencinis požiūris santūresnis ir realistiškesnis. Nors ir pripažįstama, kad žmogus turi įgimtą savybę tobulėti, savarankiškai priimti svarbius sprendimus ir būti atsakingas už savo gyvenimą, teigiama, jog kiekviename žmoguje glūdi ir gėris, ir blogis. Žmogus gali pasirinkti ir viena, ir kita. Be to, kiekvienas apsisprendimas žmogui kelia daug nerimo. Ką pasirinkti? Kokią profesiją? Ar ir toliau draugauti su žmogumi, kuriuo pradedi nepasitikėti, ar ryžtingai nutraukti draugystę?

Kita vertus, žmogus pasmerktas nuolat apsispręsti ir eiti į priekį, nes paklusti baimei, stengtis išvengti rizikos yra dar blogiau – tuomet gyvenimas tampa skurdus, praranda prasmę, dėl to gali atsirasti įvairių sutrikimų, pavyzdžiui,

Tai įdomu

Baugia ir stingdančia alegorija „Metamorfozės" Kafka parodo, kas atsitinka, kai žmogus atsisako savo galių. Šio apsakymo veikėjas – tai tipiškas „tuščiaviduris" jaunuolis, gyvenantis kasdieniška, beprasmį prekybininko gyvenimą. Jis kasdien po darbo grįžta į savo namus, valgo [...] rostbifą sekmadieniais, o jo tėvas, kaip visuomet, užmiega prie stalo. Jaunuolio gyvenimas toks tuščias, teigia Kafka, kad vieną rytą jis nubunda ne žmogum, o tarakonu. Juk jis nerealizavo savo, žmogaus, būties ir atsisakė žmogiškojo potencialo.

R. May. *Ką reiškia tapti asmeniu?* // *Psichologija.* 1996, nr. 1 (15), p. 140.

egzistencinė neurozė (depresija ir nerimas; jie kyla tada, kai nepatenkinamas gyvenimo prasmės poreikis).

Humanistinės-egzistencinės krypties įvertinimas

Humanistinė-egzistencinė psichologija nepaprastai stipriai paveikė įvairias gyvenimo sritis.

- Ji įtvirtino nuostatą, kad žmonės iš esmės yra geri ir pajėgia tobulėti, kad palankumas sau pačiam ir kitiems labai daug lemia individo ir visuomenės raidos sėkmę.
- Ji stipriai paveikė vaikų auklėjimą. Daugybe tyrimų buvo įrodyta, kad meile grindžiami, tai yra humanistinės psichologijos principus atitinkantys, auklėjimo metodai daug palankesni sveikos ir kūrybingos asmenybės raidai nei tie, kurie grindžiami drausme, tai yra verčiantys tik paklusti iš anksto nustatytiems reikalavimams, neatsižvelgiant į vaiko individualybę. Daugelis tyrimų patvirtina, kad nusikaltėliams vaikystėje trūko ne drausmės ir griežtumo, o meilės.
- Ši kryptis neretai griežtai kritikuojama. Dažnai ji vadinama nemoksliška, nes jos sąvokos yra miglotos, nevisiškai aiškiai apibrėžtos.
- Be to, humanistinė-egzistencinė psichologija, ypač humanistinė jos pakraipa, kaltinama perdėtu egocentrizmo ir individualizmo skatinimu, ji net vadinama nemoralia. Žmogus skatinamas telkti dėmesį tik į save, jis turi stengtis, nesvarbu, kokia kaina, tenkinti savo poreikius. Rašydamas apie santuoką, C. Rogersas, pavyzdžiui, teigia, kad ji negali būti įpareigojanti – ji turi teikti individams pasitenkinimą, galimybę vis labiau tobulėti ir lavėti.
- Kritikai pasigenda šioje koncepcijoje dvasios matmens. Net ir kalbėdami apie prasmę, dvasinį tobulėjimą, pastarojo ištakų humanistinės-egzistencinės krypties atstovai dažnai ieško tik pačiame žmoguje.

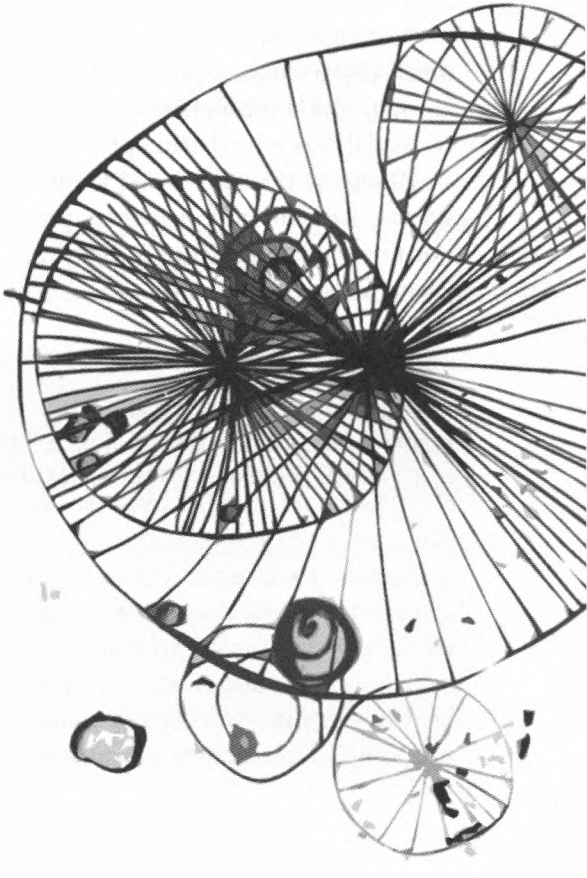
Kritika

Skaitant pastarąjį dešimtmetį pasirodžiusias knygas, priskirtinas humanistinės psichologijos krypčiai, [...] tampa vis neaiškiau, kaip apibūdinti šiuolaikinę humanistinę psichologiją. Knygose ir straipsniuose daug poetinių įžvalgų apie žmogų apskritai, vis daugiau kalbama net jau ne apie neribotas žmogaus tobulėjimo galimybes, bet apie jo sąmonės plėtrą iki visiško susiliejimo su kosmosu, kenčiančiam žmogui siūloma vis egzotiškesnių pagalbos metodų. Ir beveik nėra jokių mokslo tiriamųjų darbų, siekiančių padėti suprasti konkretaus žmogaus būties fenomenus ir dilemas.

R. Kočiūnas. *Humanistinis optimizmas ar egzistencinis realizmas?* // *Psichologija.* 1998, nr. 18, p. 117.

IV. SOCIALINĖ KRYPTIS

Alfredo Adlerio individualioji psichologija. Biheiviorizmas. Socialinė-kognityvinė kryptis



SOCIALINĖ KRYPTIS

Šios krypties tyrėjai įsitikinę, jog svarbiausia tai, kad žmogus yra sociali būtybė. Jis niekaip kitaip negali gyventi – tik kartu su kitais žmonėmis, todėl asmenybės raidą ir ypatumus labiau lemia socialiniai, aplinkos veiksniai, o ne biologiniai, įgimti. Pirmasis asmenybės teoretikas, kuris ryžtingai pabrėžė socialinę žmogaus esmę, – Alfredas Adleris. 1911 m. jis nutraukė santykius su S. Freudu ir pradėjo plėtoti savąją teoriją. Svarbiausias jos nagrinėjamas dalykas – žmogaus visuomeniškumas (socialumas).

Alfredo Adlerio individualioji psichologija

Individo psichologija yra tarpasmeninė (interpersonalinė) psichologija. Kiekvieno žmogaus individualumą lemia socialinis kontekstas. Asmenybės raidai lemiamą reikšmę turi ne seksualinė, o socialinė įtampa, patirta vaikystėje.

Kiekvienam įgimtas *menkavertiškumo jausmas*, nes mes negalime užaugti vieni, be kitų žmonių pagalbos. Kūdikis tikrai neišgyvens, jei suaugusieji juo nesirūpins. Paliktas vienas, žmogus tampa bejėgiškesnis už bet kurį kitą gyvą organizmą.

Pastangos įveikti vaikystės menkavertiškumą ir yra svarbiausia varomoji mūsų elgesio jėga. Visą gyvenimą žmonės stengiasi įveikti menkavertiškumo jausmą, siekia tobulėti, įsitvirtinti, todėl menkavertiškumo jausmas nėra negatyvus dalykas – jis skatina priešintis, įveikti kliūtis, verčia tobulėti.

Žmogaus tikslas – tenkinti įgimtą *bendrumo jausmo* poreikį. Mums labai svarbu, kad kiti mus vertintų, pripažintų, kad būtume jiems reikalingi. Mes norime priklausyti žmonių bendrijai ir gebėti gerai save vertinti. Tik tada galėsime jaustis saugūs.

Tik tau

Bendraujame su daugeliu žmonių. Vieni mūsų santykiai trunka ilgiau, kiti trumpiau. Bet kiekvienas iš mūsų turime žmonių, kuriems esame nepakeičiami. Jų širdyse mūsų vietos niekas negali užimti. Prisiminkite keletą tokių žmonių. Kas jie? Ką jie reiškia jums?

Kiekvienas žmogus yra *kūrybingas*. Jau ankstyvuoju asmenybės raidos laikotarpiu, iki penkerių metų, žmogus ir sąmoningai, ir nesąmoningai pasirenka savo gyvenimo kryptį, būdus, kaip įveikti sunkumus, požiūrį į save. Būdai, kuriais žmogus siekia tobulumo, suformuoja konstruktyvių arba destruktyvių bruožų sistemą, vadinamą *gyvenimo stiliumi*. Ar šis lems sėkmę, labai priklauso ir nuo aplinkos, kurioje vaikas auga. Jeigu jo kūrybingumas, aktyvumas ir sa-

varankiškumas skatinami, vaiko raida bus sėkminga. Sklandžią žmogaus raidą labai trikdo auklėjimo blogybės – perdėtas lepinimas arba perdėta kontrolė.

Žmogus yra sąmoninga būtybė, turinti prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir savo sprendimus.

Menkavertiškumo jausmo įveikimo procesą A. Adleris vadina *kompensacija*. Jei tai vyksta sėkmingai, susiformuoja sveikas gyvenimo stilius. Žmogus pakankamai pasitiki savimi, yra realistiškas ir optimistiškas. Jis draugiškas, todėl jo santykiai su kitais žmonėmis geri.

KOMPENSÃCIJA – funkcinis gebėjimas adekvačiai imtis tam tikros veiklos, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos.

Gali būti ir ne toks sėkmingas būdas, jis vadinamas *hiperkompensacija*. Tuomet pasaulis žmogui atrodo priešiškas, nedraugiškas.

HIPERKOMPENSÃCIJA – menkavertiškumo komplekso sukeltas neurotinis valdžios ir jėgos siekimas, perdėtas savęs vertinimas.

Žmogui visą laiką tenka aktyviai įrodinėti, kad yra vertingas. Tai *pranašumo kompleksas* – žmogui atrodo, kad tik tada bus saugus, kai pasidarys pranašesnis už kitus. Žmogus jaučiasi esąs nevisavertis, todėl perdėtai pabrėžia savo svarbą, yra agresyvus, siekia dominuoti.

Kitas nekonstruktyvus nevisavertiškumo kompensavimo būdas yra *rezignacija*.

REZIGNÃCIJA – visiškas nuolankumas, pasidavimas likimui.

Žmogus, kuriam susiformuoja menkavertiškumo kompleksas, yra pasyvus, perdėtai baikštus, vengia sprendimų, atsakomybės, stengiasi, kad už jį viską darytų kiti, todėl gyvenime nepanaudoja visų savo gebėjimų.

Tai įdomu

Adleris įdomiai papildo tobulumo siekimo charakteristiką. Tai nėra siekimas nurimti, priešingai – tai siekimas įtampos padidėjimo, sudėtingumo, intensyvesnio energijos panaudojimo sunkumams įveikti. Tiesiog išgyvenamos pastangos siekti. Tobulumo siekimą Adleris supranta dvejopai: tai visuomenės, kuriai žmogus priklauso, tobulinimas ir savęs paties tobulinimo procesas.

Z. Płużek. *Pastoracinė psichologija*. V., 1996, p. 34.

A. Adlerio teorija iškėlė daug naujų teiginių, jie aktualūs psichologijai iki šiol (pavyzdžiui, asmeninių santykių svarba asmenybės raidai, savivaizdžio ir savęs vertinimo svarba, sveiko gyvenimo būdo (stiliaus) raida). Ši koncepcija nemenkai pagelbėjo ir psichologijos praktikai (šeimos konsultavimas, vaikų ugdymas, auklėjimas ir kt.).

Biheiviorizmas

Kai kurios socialinės krypties teorijos aplinkos įtaką asmenybei tiesiog suabsoliutino. Tai pirmiausia pasakytina apie biheiviorizmą (angl. *behaviour* – elgsena).

BIHEIVIORÌZMAS – tai nuostata, kad psichologija yra objektyvus mokslas, kuris tiria tik išorines elgesio apraiškas, bet nekreipia dėmesio į psichikos procesus. Dauguma šiuolaikinių tyrimus atliekančių psichologų sutinka su pirmuoju teiginiu, bet nesutinka su antruoju.

Davidas G. Myersas

Biheivioristų požiūris priešingas negu kitų asmenybės psichologų. Jų visai nedomina vidinis asmenybės pasaulis. Neįmanoma moksliškai ištirti jausmų, minčių, nesąmoningų motyvų, nėra jokio būdo moksliškai tai stebėti ir registruoti. Vienintelis dalykas, kurį galime tirti, – žmonių elgesys. Tik tai yra faktai, juos galime stebėti, registruoti ir moksliškai analizuoti.

Be to, anot pirmųjų biheivioristų, gilintis į vidinį žmogaus pasaulį nėra svarbu. Asmenybė formuojasi ir veikia priklausomai nuo aplinkos sąlygų. Svarbu tirti ir reguliuoti individų elgseną. „Duokite man grupę sveikų kūdikių, – sakė vienas iš pirmųjų biheivioristų Johnas Watsonas, – ir aš iš jų išugdysiu, ką panorėjęs: gydytoją, teisininką, verslininką arba net nusikaltėlį."

Moksliniams tyrimams palengvinti jie sukūrė formulę **S–R** (stimulas–reakcija). Registruodami individą pasiekiančius stimulus ir stebėdami jo reakcijas, galime suprasti elgseną. Stimulas paveikia individą, šis reaguoja į stimulą, tyrėjas registruoja ir aprašo reakciją. Šitaip biheivioristai tyrė ir gyvūnų, ir žmonių elgseną.

Eksperimentuodami laboratorijose su gyvūnais: šunimis, žiurkėmis, beždžionėmis, balandžiais, – jie nustatė du elgesio išmokimo būdus: **klasikìnį sąlygojimą** ir **operántinį sąlygojimą**. Pirmasis išmokimo būdas yra pasyvus. Tikriausiai esate girdėję apie garsiuosius Ivano Pavlovo eksperimentus su šunimis. Išvydusiems maistą (*sąlyginis dirgiklis*) šunims imdavo skirtis seilių (*reakcija*). Duodant maisto suskambėdavo skambutis arba užsidegdavo žalia lemputė (*nesąlyginis dirgiklis*); kelis kartus tai pakartojus, užtekdavo vien nesąlyginio dirgiklio – garso ar šviesos. Kildavo laukiama reakcija – šunims imdavo skirtis seilių. Susiformavo *sąlygi-*

nis refleksas. Remdamasis I. Pavlovo eksperimentais, Johnas Watsonas įrodė, kad sąlyginį refleksą galima suformuoti ir žmonėms.

B. F. Skinneris tyrė, kokiomis sąlygomis galima išmokyti gyvūnus tam tikro elgesio. Sukonstravęs garsiąją Skinnerio dėžę, jis nustatė, kad tos sąlygos – tai vadinamasis *teigiamas* ir *neigiamas pastiprinimas.* Uždaroje dėžėje laikomas gyvūnas gauna maisto ar vandens (teigiamas pastiprinimas) tuomet, kai tik paliečia dėžėje esantį svertą ar mygtuką (išmokta elgsena). Galima taikyti ir neigiamą pastiprinimą – kai atitinkamai elgiamasi, vis mažinamas nemalonaus dirgiklio intensyvumas. Pavyzdžiui, jei pavalgę išsiplaunate indus (pageidaujamas elgesys), tėvai nustoja jums priekaištauti (neigiamas pastiprinimas).

Šiais principais dažnai remiamasi dresuojant gyvūnus, juos galima taikyti ir auklėjant vaikus; net kai kuriuos psichoterapijos metodus specialistai yra sukūrę vadovaudamiesi šiais išmokimo dėsningumais.

Tačiau biheivioristai labai griežtai kritikuojami už tai, kad gyvūnų tyrimo rezultatus taip lengvai taiko žmonių elgesiui nagrinėti. „Mes žmonės – ne žiurkės!" – tokiais šūkiais protestuotojai yra sveikinę ne vieną biheivioristų konferenciją.

Socialinė-kognityvinė kryptis

Vėlesnius tyrėjus daug labiau domino ne laboratoriniai tyrimai, o tai, kaip žmonės mokosi gyventi ir elgtis būdami tarp žmonių, socialinėje aplinkoje. Paaiškėjo, kad žmonėms būdingas **mókymasis stẽbint**, arba **modeliãvimas** (Albertas Bandura). Daug ko gyvenime išmokstame tiesiog stebėdami ir mėgdžiodami kitų, vadinamųjų modelių, arba pavyzdžių, elgesį. Labai didelė tikimybė, kad vaikas, kuris auga tarp agresyviai besielgiančių žmonių, bus agresyvus. Ir priešingai – socialus, draugiškas, taikus elgesys ir vaiką išmoko to paties.

Socialine-kognityvine asmenybės tyrimų kryptimi psichologas A. Bandura pavadino vieną naujausių asmenybės psichologijos požiūrių. Šis požiūris atspindi mokymosi, socialinio elgesio ir pažinimo tyrimų rezultatus. Mūsų asmenybė formuojasi dar ir todėl, kad aplinka mums daro įtaką, todėl, kad mes susidarome savo nuomonę apie mus veikiančias aplinkybes.

A. Bandura pabrėžė, kad ne tik aplinka veikia žmogaus elgesį, bet ir mes veikiame savo aplinką. Jis tai vadino **abipusiù determinizmù**. Tai, kaip mes elgiamės su kitais žmonėmis – draugais, šeimos nariais, – lemia ir jų elgesį su mumis. O tai savo ruožtu veikia mūsų požiūrį į kitus žmones ir į pasaulį. Baimingi žmonės gali patirti daugiau grėsmingų situacijų, nes jie labiau nei kiti linkę visur įžvelgti grėsmę ir atitinkamai elgtis. Mes patys pasirenkame savo aplinką – žmones, su kuriais draugaujame, pavyzdžius, kuriais sekame, filmus ir muziką, kurią mėgstame, o toji aplinka veikia ir formuoja mus.

Tik tau

Mokslininkai daug diskutuoja, ar tie vaikai ir jaunuoliai, kurie mato daug smurto kine ir per televiziją, patys tampa agresyvesni. Dauguma tyrėjų šias sąsajas patvirtina.

Ši problema svarbi ir platesne prasme. Juk tai, ką matome, skaitome, girdime, tikrai veikia mūsų asmenybę ir gelmines nuostatas, kurios vėliau nulemia mūsų elgesį. Smurtas, šaudymas, mušynės, seksualinė prievarta, nešvankūs juokai, triukšmingi pasilinksminimai... Aišku, mes ne tokie! Net jei neretai tai matome, sąmoningai tikrai tam nepritariame ir neketiname tokie būti. Bet pasirodo, kad gaunama informacija veikia mus ir nesąmoningai – kaip kokie nuodai laša ir laša... Todėl turėtume daug apdairiau atsirinkti, kokią informaciją į save „įsileisti".

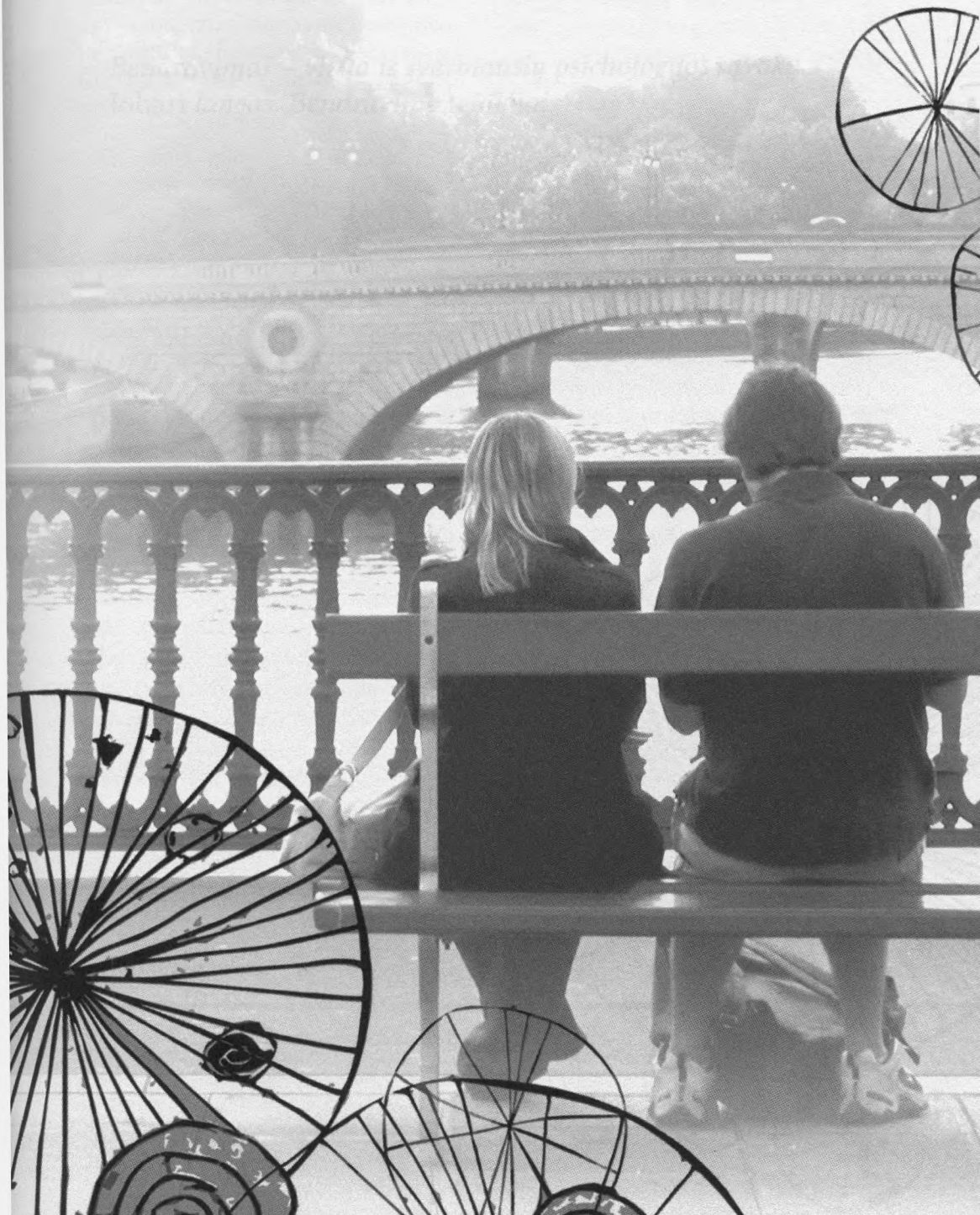
Asmeninė kontrolė. Žmogui labai svarbu, ar jis jaučiasi galintis kontroliuoti aplinką, ar jam atrodo, kad aplinka kontroliuoja jį. J. Rotterio atlikti tyrimai parodė, kad vieni žmonės jaučiasi veikiau *kontroliuojami išorės*, taigi jų likimą lemia išorinės pasaulio jėgos, galingi žmonės ar atsitiktiniai veiksniai. Kiti žmonės labiau jaučia *vidinę kontrolę*, taigi jie mano, kad patys tvarko savo likimą. Paaiškėjo, kad žmonės, kuriems būdinga vidinė kontrolė, sėkmingiau susidoroja su užduotimis, geriau jaučiasi, yra savarankiškesni, greičiau įveikia stresą.

Jausena, kad kontrolė yra išorinė, gali sustiprėti ir virsti visiška rezignacija. Pasyvus pasidavimas ir rezignacija, vadinamasis **išmoktas bejėgiškumas**, susiformuoja ir tiems žmonėms, kurie patyrė sunkių sukrėtimų arba ilgą laiką gyveno tokiomis sąlygomis, kai nedaug ką tegalėjo kontroliuoti. Jie jaučiasi prislėgti, įsitempę, netenka vilties. Daugybė tyrimų rodo, kad įvairaus amžiaus žmonėms vidinės kontrolės jausena yra svarbi. Tai didina pasitikėjimą, veiklumą, kūrybiškumą, todėl žmonės kiek tik įmanoma turi stengtis kurti tokią aplinką, kuri skatintų vidinės kontrolės jauseną. Taigi, matome, socialinė asmenybės tyrimų kryptis atskleidžia dar vieną labai svarbų aspektą – aplinkos, kitų žmonių svarbą asmenybei, paties žmogaus požiūrio svarbą. Ne tik aplinkybės veikia žmones, bet ir patys žmonės jas veikia. Tačiau kritikai dažnai priekaištauja socialinės krypties teorijų kūrėjams, kad šie kartais per daug dėmesio skiria aplinkybėms ir per mažai analizuoja tokias žmogaus savybes kaip jausmai, nesąmoningos nuostatos, motyvai, įgimti polinkiai.

Tai įdomu

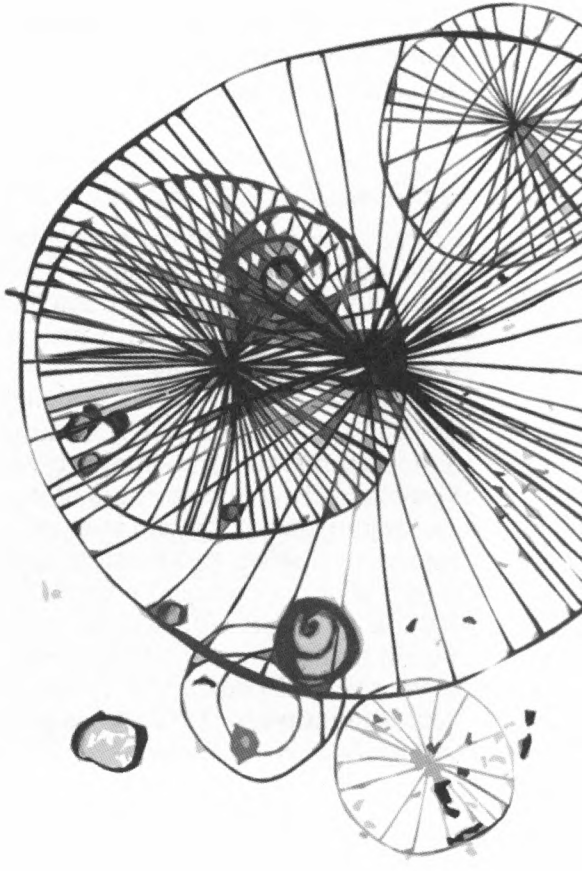
Garsieji Martino Seligmano eksperimentai su gyvūnais ir žmonėmis parodė, kad tiriamuosius galima išmokyti jaustis visiškai bejėgius. Pririšti gyvūnai, kurie tam tikrais laiko tarpais patiria elektros smūgių, negali to išvengti, tad jie išmoksta jaustis kaip visiški bejėgiai. Vėliau, kai sąlygos pasikeičia ir galima išvengti smūgio, jie nebesugeba to padaryti. Ir priešingai, išmokę išvengti smūgio pirmojoje situacijoje, jie, ir pasikeitus situacijai, išmoksta save kontroliuoti ir apsiginti nuo smūgių.

BENDRAVIMAS



I. BENDRAVIMO PROCESAS

Bendravimas – viena iš svarbiausių psichologijos sąvokų.
Johari *langas. Bendravimo įgūdžiai*



BENDRAVIMO PROCESAS

Įsivaizduokite, kad esate vienas namie. Jūs skaitote knygą, ruošiate pamokas, žiūrite televizorių ar tiesiog svajojate. Pasistenkite kuo tiksliau įsivaizduoti, ką ir kaip veikiate, kaip jaučiatės. O dabar įtempkite vaizduotę ir pasistenkite pajusti, ką reiškia būti be žmonių bent savaitę... Retas kuris ištvertume tokią vienatvę. Tikriausiai net ir didžiausias introvertas bent jau išeitų į gatvę pasivaikščioti, kad pajustų, jog jis šiame pasaulyje ne vienas...

Kartą Tigriukas tarė:
– Kai tu kambaryje, Meški, aš virtuvėje irgi būnu labai vienišas.
Ir jie nutiesė sodo žarną iš virtuvės į kambarį – štai jums ir namų telefonas.
– Ar girdite mane, alio, ar girdite, kas ten kalba?
– Kalba ponas Meškis, girdžiu jus puikiausiai.

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 130–131.

Dabar įsivaizduokite, kad kažkas yra su jumis kambaryje arba žiūri į jus pro langą iš stūksančio priešais namo. Pažįstate ar ne šį žmogų, bendraujate su juo ar ne, visiškai nesvarbu. Vien tik kito žmogaus buvimas šalia keičia mūsų jausmus ir veiksmus. Mes tada nesame visiškai laisvi ir negalime daryti to, ką norime, mums tuomet svarbu, kaip atrodome, mes negalime būti visiškai atsipalaidavę... Jei pradedame bendrauti su kitu žmogumi, keičiamės dar labiau. Tai pati paprasčiausia iliustracija, rodanti, kad kiti žmonės yra svarbus mūsų elgesio stimulas daugelyje situacijų. Dažnai sakoma, kad žmogus – tai socialinis gyvūnas.

Nuomonė

Iš visų žmogaus savybių gebėjimas bendrauti yra pati svarbiausia. Bendraudami mes galime perduoti kitiems žmonėms tai, ką galvojame ar jaučiame, kokius matome save ir savo aplinką. Mes turime būdų perteikti aplinkiniams savo požiūrį į juos, mūsų susidarytą nuomonę, susiformavusius vertinimus. Savo ruožtu iš kitų žmonių galime sužinoti tai, kaip mes patys atrodome iš šalies: ką kiti mano apie mus ir aplinkinį pasaulį. Tik bendraudami žmonės gali ugdyti kitus ir tobulinti save, mokyti ir mokytis, padėti kitiems ieškoti pagalbos ir paramos sau. Bendravimas – tai viena pagrindinių žmogaus vertybių, tai yra tai, ką žmonės laiko svarbiausia ir ką labiausiai vertina. Juk kaip tik bendraujant iš kartos į kartą yra perduodama amžius kaupta žmonių patirtis, žinios, kultūrinės tradicijos. Be bendravimo neįmanomas joks profesinis pasirengimas ir tobulėjimas, negalima jokia kuriamoji veikla. Todėl tada, kai bendravimas pasunkėjęs – nesiseka mums patiems arba pakankamų sugebėjimų neturi mūsų bendravimo partneriai – mūsų gyvenimas tampa sudėtingas, kyla daug sunkumų ir problemų.

R. Želvys. *Bendravimo psichologija.* V., 1995, p. 9–10.

Bendravimas – viena iš svarbiausių psichologijos sąvokų

Bendravimas yra viena iš svarbiausių psichologijos sąvokų. *Žmogus tampa asmenybe tik sąveikaudamas ir bendraudamas su kitais žmonėmis.*

Erichas Frommas 1941 m. aprašė nuolat žmogų graužiantį vidinį konfliktą. Viena vertus, visi norime būti savarankiški, tvirtai stovėti abiem kojom, nepriklausyti nuo kitų ir nebūti kitiems įsipareigoję. Antra vertus, kiekvienam iš mūsų reikalingi žmonės. Tik nedaugelis galime ilgą laiką būti vieni.

Mūsų santykiai net su tais pačiais žmonėmis gali būti skirtingi įvairiose situacijose. Skiriami tokie bendravimo lygmenys: **fãtinis** bendravimas, kai, norint palaikyti pokalbį, kalbama apie orą, madas ar sportą; **instrumeñtinis** bendravimas, kai perduodama informacija arba instrukcijos; **afèktinis** bendravimas, kai dėstomos pažiūros ir perteikiamos vertybės, kai atsiskleidžia daug jausmų ir emocijų.

Žinome, kad yra žmonių, kurie mėgsta ir moka bendrauti. Jiems visiškai nesunku užkalbinti nepažįstamą žmogų, palaikyti pokalbį draugijoje ar tiesiog nuoširdžiai pasišnekėti. Ir priešingai, yra tokių, kuriems bendravimas – nepakeliama našta. Susitikę net gerai pažįstamą žmogų gatvėje, jie dedasi jo nepastebintys, nežino, ką kalbėti draugijoje, rausta ir prakaituoja bendraudami.

Vienas iš svarbiausių dalykų bendraujant yra asmenybės **atvirùmas**. Psichologai ir psichoterapeutai siūlo išsakyti mintis, jausmus, lūkesčius, požiūrius ir nuomones, nes, atsiskleisdami kitiems, mes daug geriau pažįstame save.

Be abejo, taip elgtis galime ir turime ne su visais ir ne visada. Atsiskleidimą lemia tiek pačios asmenybės pasitikėjimas savimi, tiek psichologinė atmosfera, tiek ir pasitikėjimas žmogumi, kuriam atsiveriame. Savojo *Aš* slėpimas nuo kitų žmonių kelia įtampą. Pirmiausia įtampą patiria apsimetinėjantis žmogus, vėliau susiklosčiusi situacija priverčia įsitempti ir kitus, nes jie jaučia bendravimo netikrumą.

Johari langas

Daugeliui žinomas modelis, kuriuo remiantis galima pavaizduoti slepiamą savąjį *Aš* ir parodyti galimus *Aš* pasikeitimus. Tai vadinamasis *Johari* langas (Josephas Luftas ir Harry Inghramas, 1969). Teigiama, kad kiekvienam žmogui būdingos keturios asmenybės „erdvės“: **atvirà, neáiški, slaptà** ir **nežìnoma** (žr. **26 pav.**).

Keturi langai vaizduoja keturias asmenybės erdves, kurios atspindi tai, ką asmuo žino ir ko nežino apie save, ką žino ir ko nežino apie jį kiti. *Atvira erdvė* yra vieša. Ji apima tai, ką mes žinome apie save ir ką kiti žino apie mus (vardą, klasę, gyvenamąją vietą ir t. t.). *Slaptoje erdvėje* mes slepiame nuo kitų tai, ko nenorime, kad jie žinotų apie mus (savo baimes, tikruosius siekius, lūkesčius,

fantazijas ir t. t.). *Neaiškioje erdvėje* yra tokių dalykų apie mus, kurių patys nepastebime ir nesame įsisąmoninę, bet apie kuriuos žino kiti (vartojame daug žodžių parazitų, kalbame per daug tyliai, nuolat pabaigiame kito pradėtą sakinį

	Aš	
	Man žinoma	***Man nežinoma***
Kitiems žinoma	**Atvira**	**Neaiški**
Kiti		
Kitiems nežinoma	**Slapta**	**Nežinoma**

26 pav. *Johari* langas (1969)

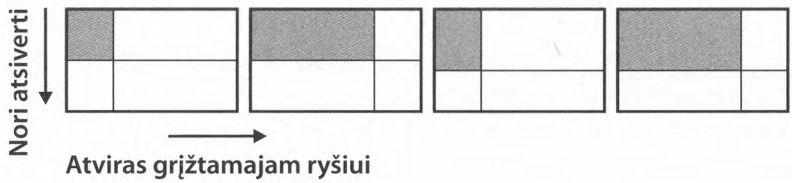
ir t. t.). Čia kyla grįžtamojo ryšio svarba – kiti mums apie tai gali pasakyti, kad mes sužinotume daugiau apie save. Ketvirtosios – *nežinomos* – erdvės turinys yra pats paslaptingiausias, nes nei man, nei kitiems nežinoma, kas ten slypi. Daugiausia tai yra pasąmonės turinys ir neatrastos asmenybės ypatybės, kurios gali pasireikšti, pavyzdžiui, ekstremaliose situacijose.

Dabar pažaiskime slėpynių. Jeigu tu pasislėpsi mano širdy, surasti tave nebus sunku. Bet, jei pasislėpsi savo kiaute, tuščiai tavęs ieškosiu.

K. Džibranas

Johari lango erdvės yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, nes vykstant pokyčiams vienoje lango dalyje keičiasi ir kitos. Atvira erdvė plečiasi, kai esame ganėtinai atviri bendraudami, nes traukiasi slapta erdvė. Siekdami grįžtamojo ryšio taip pat plečiame atvirą erdvę, nes traukiasi neaiški erdvė. Tačiau, kad ir kiek plėstume atvirą erdvę, visuomet liks kitos trys (žr. **27 pav.**).

Yra dvi ribinės galimybės: jei mes pakankamai atsiveriame ir noriai priimame informaciją, turime daugiau galimybių pažinti save ir kurti brandžius asmeninius santykius. Ir priešingai – jei mes užsisklendžiame savyje ir vengiame grįžtamojo ryšio, prasčiau pažįstame save, dėl to kenčia ir mūsų bendravimas.



27 pav. *Johari* lango erdvių kitimo galimybės

Bendravimo įgūdžiai

Daug įtakos bendravimo veiksmingumui turi ir **bendrãvimo įgūdžiai**.

ĮGŪDŽIU vadinamas gerai išmoktas veiksmas, kurio elementų nereikia sąmoningai reguliuoti ir kontroliuoti.

Bendravimo įgūdžių, arba kitaip dar vadinamų gyvenimo įgūdžių, yra labai daug. Štai kai kurie iš jų: įgūdis tinkamai reikšti jausmus, megzti santykius, priimti sprendimą, pasakyti „ne“, spręsti konfliktus, įdėmiai klausyti ir t. t. Kaip ir kitus įgūdžius, bendravimo įgūdžius mes galime lavinti, ugdyti, tik reikia žinoti, ko norime, ir pasiryžti tai daryti.

Žmogus gali gerinti bendravimą pažindamas ir ugdydamas savo asmenybę, tobulindamas bendravimo įgūdžius.

Mokslinis tyrimas

Tyrinėtas savęs pristatymo strategijų efektyvumas prašant pagalbos. Tyrime dalyvavo 720 Lietuvõs universitetų socialinių mokslų studentų: 360 moterų ir 360 vyrų. Jiems buvo parodyta 12 vaizdajuosčių, kai aktorė arba aktorius prašo palydėti iki Aušros vartų, taikydami vieną iš 6 savęs pristatymo strategijų (įsiteikimo, pavyzdingumo, nusižeminimo, savęs aukštinimo, bauginimo arba kontrolės). Po peržiūros tiriamieji atsakymų lape turėjo įrašyti, ar įvykdytų ką tik nurodytus prašymus. Rezultatai parodė, pirma, kad, taikant įsiteikimo strategiją, prašant dažniau sulaukiama pagalbos, negu nekuriant jokio įvaizdžio. Bauginimo strategija pasirodė esanti labiausiai neefektyvi. Antra, kai kurių strategijų efektyvumas priklauso nuo prisistatančiojo asmens lyties. Vyrų įsiteikimo strategija nėra tokia efektyvi, kaip moterų. Trečia, savęs pristatymo strategijos efektyvumas priklauso nuo objekto lyties. Moterys dažniau negu vyrai buvo linkusios padėti pagalbos prašančiam aktoriui. Be to, moterys buvo linkusios padėti vyrui nepriklausomai nuo jo taikytos savęs pristatymo strategijos.

M. Kravčenko. *Savęs pristatymo strategijų efektyvumo vertinimas.* Bakalauro darbas, VU, 2007.

PAKELTI DANGTĮ

Jeigu jūs būtumėte mokyti panašių dalykų kaip aš, turbūt būtumėte užaugę tikėdami, kad pasaulis padalytas į gerą ir blogą, teisingą ir neteisingą. Ir, jeigu turėtumėte pakelti dangtį, veikiausiai patirtumėte baisų šoką išvydę visus blogus ir neteisingus dalykus,

atsiveriančius jums pačiu blogiausiu aspektu, kokį tik įmanoma įsivaizduoti. Tokia nuoga tiesa, kurios daugelis tikisi.

Kai kurie žmonės mano, kad, jeigu „pakels dangtį", juos apniks daug visokiausių dalykų, reikalaujančių, kad jie būtų iškart patenkinti, tad patys pasijus dusinami ir draskomi tų „dalykų", – jie juos užtampys, užguls nepakeliama našta. „Dalykų", kuriuos turėjau padaryti, bet nepadariau, reikėjo, bet negalėjau jų padaryti. Kai kurie žmonės mano: kai „pakels dangtį", ten bus pilna ertmių, tamsos duobių, – jos įsiurbs juos į bedugnę anapus ir jie amžiams pražus. Net girdėjau kai ką sakant, kad bijo rasiantys įgūdžių ar gebėjimų, kurių niekada nepajėgtų pritaikyti. Bet yra ir tokių, kurie nenori „pakelti dangčio", nes „tai, ko nežinau, manęs neskaudina", be to, jie gerai jaučiasi tokie, kokie yra.

Kai kurie žmonės „nepakelia dangčio", nes nežino, kad yra dangtis, ir nežino, kad esama ko nors daugiau, nei jie mato, girdi ar kiti jiems pasako. Toks samprotavimas atrodo šiek tiek absurdiškas ir vis dėlto taip dažnai atsisakoma pakelti dangtį, atskleisti tai, kas nežinoma apie save. Visos vidinio „aš" paslaptys, norai ir baimės dažnai atrodo kaip Pandoros skrynia, kuri, kartą atidaryta, gali užkrėsti visatą ar tikrai sunaikinti savininką.

Greta šių galimybių yra kelios nežinomos, tarsi grybai, augantys tamsoje, neišsiskleidę pumpurai. Kai įveikiame negatyvaus lūkesčio barjerus ir nusprendžiame surizikuoti pažvelgti į vidų, galime padaryti kelis stulbinamus atradimus.

V. Satir. *Daugybė tavo veidų. Pirmas žingsnis, kad būtum mylimas.* V., 2005, p. 13–14.

UŽDUOTIS

Perskaitykite mokslinio tyrimo aprašymą, paskui Virginia'os Satir knygos ištrauką ir aptarkite, apie kurias *Johari* lango erdves čia kalbama.

UŽDUOTIS

KO REIKIA BENDRAUJANT

1. Su klasės draugais pasvarstykite ir sudarykite sąrašą asmenybės savybių, įgūdžių, kurie, jūsų manymu, svarbūs ir reikalingi bendraujant.

2. Kiekvienas sudarytame sąraše pažymėkite, kokių savybių ir įgūdžių jūs turite, kokių beveik ne ir kokių, jūsų nuomone, neturite. Pagalvokite, ką artimiausiu metu galėtumėte nesunkiai patobulinti, o kur reikėtų gerokai padirbėti. Pabandykite sudaryti „Darbo su savimi" planą.

3. Nupieškite du savo *Johari* langus – vieną realų, o kitą idealų, tokį, kokio norėtumėte. Kuo jie skiriasi ir ką reikėtų keisti siekiant idealaus?

Tai įdomu

KADA ĮGŪDŽIAI TAMPA ANTRĄJA PRIGIMTIMI

Yra keturios kiekvieno įgūdžio įsitvirtinimo stadijos. Panagrinėkime mokymąsi važiuoti dviračiu. Buvo laikas, kai jūs net nežinojote, kad norėsite mokytis važiuoti dviračiu. Jūs buvote nesąmoningai nemokantis. Bet štai kartą jus užvaldė nenugalimas noras išmokti važiuoti dviračiu, ir dabar jūs žinote, kad to daryti nemokate. Jums teks įgyti naujų – važiavimo – įgūdžių. Jūs tapote sąmoningu nemokančiuoju.

Jūs pradedate mokytis palyginti saugioje vietoje ir po tam tikro laiko ko nors išmokstate. Po valandos kitos jau galite nuvažiuoti šiuo dvirãčiu prietaisu iš vieno parko galo į kitą ir nenuvirsti. Jums dar reikia būti itin susikaupusiam, bet jau galite išlaikyti pusiausvyrą. Tai įsisąmonintas įgūdis. Gali būti, kad praeis dar keli mėnesiai, kol jūs pasieksite aukščiausią mokymosi proceso stadiją, kai jau nebekreipsite dėmesio į patį važiavimą. Galiausiai aplenksite kliūtis lengvai ir automatiškai. Kelyje pasitaikantys akmenys ir duobės jūsų daugiau nejaudina. Važiavimo procesas – neatsiejama jūsų pačių dalis. Važiavimo įgūdis tapo pasąmoningu įgūdžiu.

Toks mokymo procesas vyksta ir įgyjant bendravimo įgūdžių, kai norime keisti įprastas savo reakcijas.

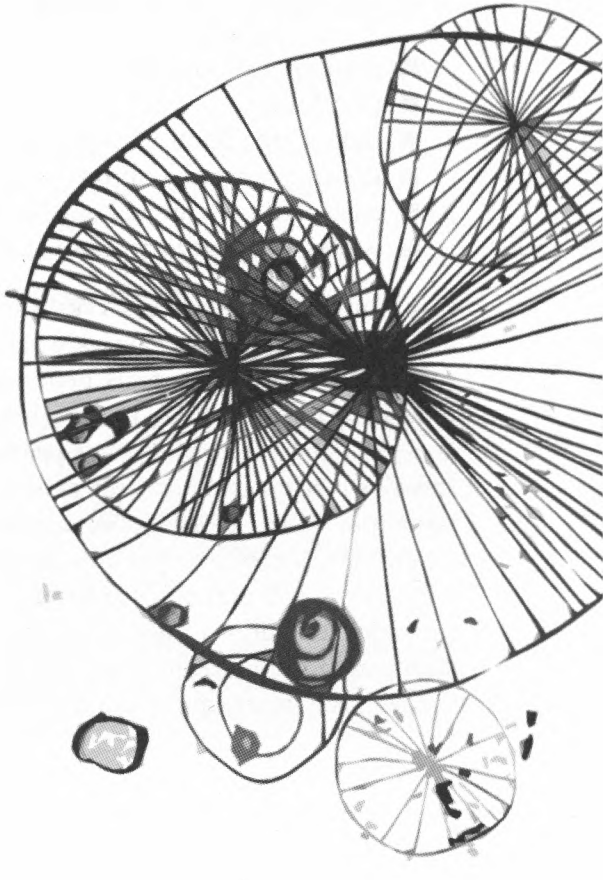
Pagal: H. Cornelius, S. Faire. *Everyone can win*, 1989.

TARPASMENÌNIS BENDRÃVIMAS – tai komunikacija (keitimasis informacija), socialinė percepcija (tarpusavio suvokimas), socialiniai santykiai ir jų sąveika.

Be abejo, visi bendravimo aspektai glaudžiai susipynę, jie veikia vienas kitą. Bet toks skirstymas yra patogus nagrinėjant bendravimą kaip daugiaplanį ir įvairialypį reiškinį, todėl toliau ir nagrinėsime bendravimo procesą šiais trimis aspektais.

II. KOMUNIKACIJA

Komunikacijos procesas. Kalba ir kalbėjimas. Kūno kalba. Bendravimo kliūtys. Klausymasis



KOMUNIKACIJA

Komunikacijos procesas

Bendraudamas žmogus ne tik kalba, bet ir nežodiniais signalais gali perduoti kitiems žinią apie savo mintis ir jausmus.

KOMUNIKÃCIJA – tai keitimosi informacija procesas.

Bendravimo – komunikacijos – procese dalyvauja mažiausiai du žmonės, iš kurių vienas yra **informãcijos siuntėjas (korespondeñtas)**, o kitas – **gavėjas,** arba **priėmėjas (recipieñtas)**.

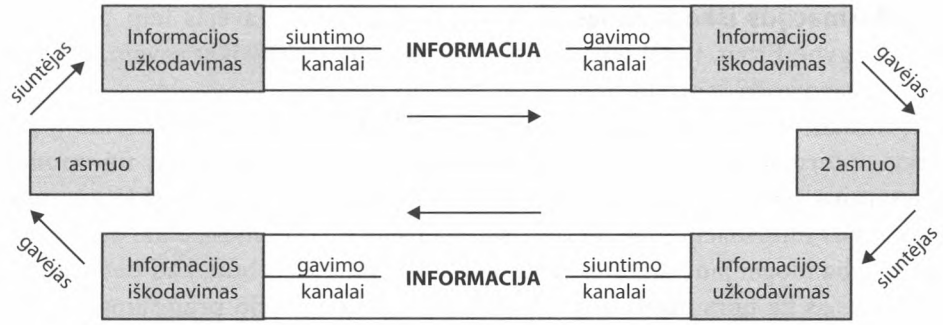
Informacijos siuntėjo tikslas – vienokiu ar kitokiu būdu paveikti kitą, todėl jis siunčia tam tikrą informaciją, kurią *užkoduoja*. Gavėjas, norėdamas suprasti šį pranešimą, turi jį *iškoduoti*. Įprasta, kad bendravimo proceso dalyviai dažnai keičiasi vaidmenimis: informacijos siuntėjas tampa gavėju ir atvirkščiai. Taigi bendravimo sėkmė priklauso nuo abiejų.

Siuntėjo tikslai gali būti įvairūs:

- perduoti informaciją;
- paaiškinti;
- įsakyti arba duoti nurodymą;
- išbarti gavėją arba nurodyti, ką jis daro ne taip;
- pasidalyti savo nuotaikomis ir jausmais;
- išreikšti savo požiūrį vienu ar kitu klausimu ir t. t.

Komunikacijos procesas vyksta ir dabar, kai skaitote šias eilutes. Jūs šiuo metu esate informacijos gavėjas, o vadovėlio autorės – siuntėjos. Mūsų tikslas – supažindinti jus su svarbiais bendravimo proceso aspektais, kurie jums gali praversti gyvenime. Mūsų kodas – lietuvių kalba, informacija pateikiama parašyto teksto pavidalu. Mokytojas per pamoką tikriausiai išdėstė jums svarbiausius šios temos aspektus. Taigi siuntėjas buvo mokytojas, kuris vartojo įvairių signalų – kalbos garsų, galbūt užrašė kokių nors žodžių lentoje ar nubraižė schemą (žr. **28 pav.**), tai yra taikė grafinį informacijos pateikimo būdą.

Siuntėjai gali būti iš karto keli žmonės. Šiuo metu su jumis bendrauja trys šio vadovėlio autorės. Gavėjų irgi gali būti ne vienas, pavyzdžiui, skaitant paskaitą auditorijoje. Galiausiai gavėjai ir siuntėjai gali būti žmonių grupės, pavyzdžiui, kai vyksta mokytojų ir mokinių debatai.



28 pav. Komunikacijos proceso schema

Informacijos kodavimas. Informaciją perduodame rašytine, sakytine kalba ir nežodiniais signalais – gestais, mimika, poza ir kt. Informaciją priimame jutimo organais. Svarbiausi, aišku, yra rega ir klausa, bet nereikia pamiršti ir uoslės, skonio, lytėjimo organų, jie tam tikrose bendravimo situacijose yra labai svarbūs. (Prisiminkime, kaip jaučiamės ir kaip bendraujame, kai kalbamės su žmogumi, ką tik valgiusiu česnako.)

Neįmanoma pranešimo perduoti be **kòdo**, tai yra be tam tikrų ženklų, kurie nusako turinį. Tai pirmiausia kalbos ženklai: raidės, garsai, žodžiai ir kt. Kodas gali būti ir sutartiniai ženklai žemėlapyje, piktogramos kompiuteryje, Morzės abėcėlė, kurčnebylių gestai, Brailio raštas ir kt.

Informacijos siuntėjas, jau koduodamas informaciją, suteikia jai ypatingą **individuãlią réikšmę**, todėl tą pačią informaciją du siuntėjai gali pateikti visiškai skirtingai. Dažnai tenka patirti, kaip skirtingai apie tą patį įvykį kalba mokytojai ir mokiniai, tėvai ir vaikai ir t. t. Kas vieniems kelia pasibaisėjimą ir pasipiktinimą, kitiems atrodo linksmas nuotykis ar didvyriškumo išraiška.

Tai įdomu

Vienas Rytų valdovas susapnavo baisų sapną, kad jam vienas po kito išbyrėjo visi dantys. Labai susijaudinęs jis išsikvietė sapnų aiškintoją. Tas išklausė ir susirūpinęs pasakė: „Valdove, turiu pranešti tau liūdną žinią – tu vieną po kito prarasi visus savo artimuosius!" Šie žodžiai įsiutino valdovą. Jis įsakė nelaimėlį pasodinti į kalėjimą ir pakviesti kitą sapnų aiškintoją. Tas, išklausęs sapną, pasakė: „Esu laimingas, kad galiu pranešti džiugią naujieną – tu pergyvensi visus savo artimuosius!" Valdovas nudžiugo ir dosniai apdovanojo sapnų aiškintoją. Dvariškiai labai nustebo: „Juk tu pasakei tą patį, ką ir pirmasis!" Atsakymas buvo: „Mes vienodai išaiškinome sapną. Svarbu ne ką sakai, bet kaip sakai."

Informacijos iškodavimas. Gaunamą informaciją gavėjas taip pat košia pro daugybę **filtrų**, todėl iškoduojamą pranešimą jis suvokia savaip. Gavėjas vartoja savo kodą ir asmeninę interpretavimo sistemą.

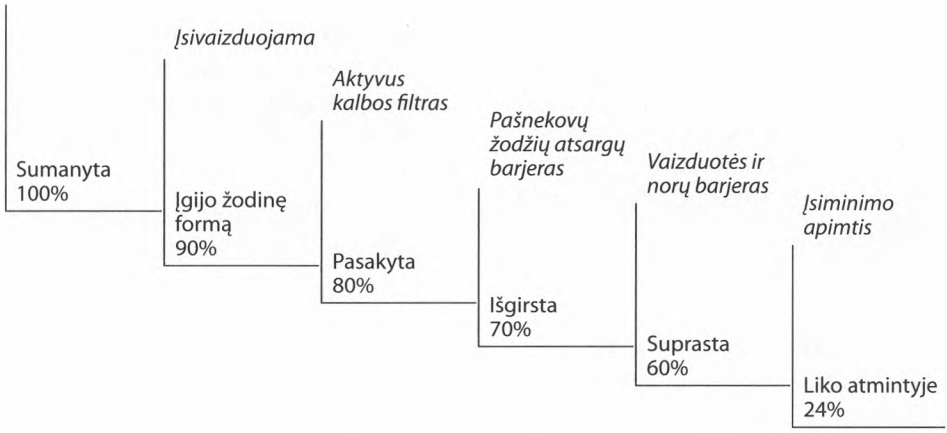
Priimant pranešimą, dažnai „įsijungia" **patirtiės fìltras**. Žmogus, kai jį pasiekia informacija, prieštaraujanti jo **įsitìkinimams, vertýbėms, núomonei, prìetarams**, gali pranešimo net nesuvokti. Nemenkai čia gali prisidėti ir **nuovargis**, nes informacijos priėmimas reikalauja sutelkti dėmesį, o kai esame pavargę arba blogai jaučiamės, sutelkti dėmesį sunku. Gali būti, kad bendraudamas gavėjas ką nors **mąsto** ir praleidžia pro ausis siuntėjo pranešimą. Galbūt svarsto, kaip atsikirsti arba sugluminti kalbėtoją uždavus jam klausimą, kuris išmuš iš vėžių.

29 pav. Komunikacijos procese veikiantys filtrai

Komunikacijos procese atsispindi siuntėjo ir gavėjo **tarpùsavio sántykiai**. Dėl ankstesnio bendravimo su žmogumi susiformuoja neįsisąmonintos **išankstìnės núostatos.** Tarkime, draugui dar nepradėjus kalbėti, mes kartais jau žinome, ar galėsime pasikliauti jo žodžiais ir jų svarba. Iš karto tarsi priklijuojama etiketė: „meluos", „bandys išsisukti", „tai nesvarbu", „vėl verkšlens", „nieko nauja" ir kt. Gaunama informacija kartais yra savaip interpretuojama ir todėl, kad įtariama pašnekovą turint kokį nors **slãptą motỹvą**. Tas motyvas nebūtinai yra tikras. Gavėjas sugalvoja jį vadovaudamasis savo patirtimi, dvejonėmis, norais, santykiais su siuntėju. Kartais girdime tai, ką norime išgirsti, kas atitinka mūsų siekius ir norus. Jei iš anksto tikimės ką nors išgirsti, dažnai nė nesiklausome, kas sakoma.

Norint informaciją suvokti, svarbu ir emocinė gavėjo būklė. **Labaĩ intensỹvios emòcijos** – tiek didelis džiaugsmas, tiek kankinamas liūdesys – skatina iškreipti pranešimo turinį. Jei žmogų labai barame, gali būti, kad susijaudinęs jis neteisingai supras informaciją, kurią norime jam perduoti.

Signalų interpretaciją paveikia ir **komunikãcijos kontèkstas**. Tai ne tik bendravimo vieta ir laikas, bet ir psichologinis klimatas. Jei tarpusavio santykiai grindžiami gąsdinimu, dviveidiškumu ir nenuoširdumu, jei pabrėžiama hie-



30 pav. Informacijos praradimo ją perduodant schema *(Pagal V. Kozlovą ir A. Kozlovą, 2004)*

rarchinė distancija, žmonėms bendrauti darosi sunkiau. Tokia komunikacija panaši į dviejų kurčiųjų pokalbį, nes kiekvienas pranešimas interpretuojamas vadovaujantis nuostata, kad informacijos siuntėjas turi kokių nors slaptų kėslų. Ir priešingai, geranoriški santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera lemia vaisingą pasikeitimą informacija.

Grįžtamojo ryšio reikšmė. Iškoduotas gavėjo pranešimas nėra tapatus siuntėjo siųstai informacijai, todėl niekada nesame įsitikinę, ar mūsų bendravimo partneris teisingai supras, ką norėjome pasakyti (žr. **30 pav.**). Kaip žinome, tarp žmonių dėl to dažnai kyla nesusipratimų, todėl labai svarbus yra vadi-

Tai įdomu

SAULĖS UŽTEMIMAS

Kapitonas – adjutantui

Kaip žinote, rytoj įvyks Saulės užtemimas, o tai būna ne kas dieną. Rytoj 5 valandą surinkite visus aikštėje žygio apranga. Kariai stebės šį reiškinį, o aš jiems paaiškinsiu. Jei lis, stebėti nebus ko, tada leiskite žmonėms pasilikti kareivinėse.

Adjutantas – budinčiam puskarininkiui

Kapitono įsakymu, rytoj 5 valandą ryto Saulės užtemimas aikštėje: žmonės – žygio apranga. Jei lis, kapitonas paaiškins kareivinėse šį retą reiškinį, o tai būna ne kasdien.

Budintis puskarininkis – kapralui

Kapitono įsakymu, rytoj 5 valandą ryto įvyks Saulės užtemimas žygio apranga. Kapitonas aikštėje paaiškins, o tai būna ne kiekvieną dieną. Jei lis, stebėti nebus ko, tuomet reiškinys įvyks kareivinėse.

Kapralas – kareiviams

Rytoj 5 valandą ryto Saulė aikštėje užtemdys kapitoną kareivinėse. Jei lis, tai šis retas reiškinys įvyks žygio apranga, o tai būna ne kasdien.

Pagal: В. Козлов, А. Козлова. *Управление конфликтом*. М., 2004.

namasis **grįžtamàsis ryšỹs**. Visuomet reikia pasinaudoti galimybe pasitikslinti, pasiaiškinti, paklausti. Svarbu mokėti tinkamai išklausyti kitą žmogų. Ką nors pranešdamas, įsakydamas, ko nors prašydamas ar klausdamas, siuntėjas visą laiką turi gauti informacijos, ar jo kreipimasis buvo efektyvus. Tai paprasčiausias būdas išvengti nesusipratimų. Jei grįžtamasis ryšys blokuojamas, tarkime, jeigu pokalbio metu nematoma pašnekovo, sumažėja kalbėtojo gestų, jis jaučiasi sukaustytas. Iš pašnekovo gaunami signalai skatina koreguoti savo elgesį ir pasisakymus. Taigi bendraujant grįžtamasis ryšys atlieka pranešimo ir savireguliacijos funkcijas.

Kalba ir kalbėjimas

Artikuliuota kalba atsirado prieš pusantro milijono metų. Pasaulyje dabar kalbama daugiau kaip trimis tūkstančiais kalbų. Žodžiais ne tik galime pranešti tai, kas vyksta mūsų gyvenime, bet ir aptarti bet kada ir bet kur vykusius įvykius.

Kalbos ypatybės. Kalba yra pati universaliausia komunikacijos priemonė. Bendraujant ji mums padeda perduoti informacijos turinį. Kalbėdami apie informacijos turinį, pirmiausia omeny turime **žõdžių réikšmes** ir **prasmės**. Jau esate girdėję, kad toje pačioje kalboje žodžiai gali turėti kelias ar net keliolika reikšmių. Pavyzdžiui, „Dabartinės lietuvių kalbos žodynas“ (1972) pateikia devynias žodžio „akis“ reikšmes: *regėjimo organas, kilpa, eketė, korio skylutė, bulvės duobutė, žiedo pagražinimas, kortų lošimas, lošiamųjų kauliukų taškas, prietaiso šviesa*. O ką jau kalbėti apie anglų kalbos žodį *put*. Teisūs tie, kurie sako, kad reikia versti ne žodžius, o mintis.

Kalbos raiškumui ir tikslumui labai svarbu **žõdžių akcentãvimas** sakinyje. Kiekvienai paprastai frazei, tinkamai intonuojant, galima suteikti tiek reikšmių, kiek joje yra žodžių, o gal ir dar daugiau.

Sakoma, kad prasmė glūdi žmonėse, o ne žodžiuose. Žodžiai yra prasmingi tik tada, kai gavėjas moka kalbą, kurią siuntėjas vartoja. Galime išsižioję klausyti kiniškai mums beriamos žodžių tirados, vis tiek nieko nesuprasime.

Tiems patiems žodžiams suteikiama **individualì prasmẽ**. Pavyzdžiui, koks kiekis yra „daug“ ir „mažai“? Vienam ir dešimt litų – daug, o kitam milijoninė sąskaita – mažai. Jeigu jūsų vardas Agnė / Tomas, galbūt mama jus vadina Agnute / Tomuku. Jūs žinote, kad tada, kai ji kreipiasi „Agne“ / „Tomai“, nieko gera nesitikėk.

Tai įdomu

Panagrinėkime frazę „Duokit man stiklinę arbatos“. Kai pabrėžiame pirmąjį žodį „duokit“, atskleidžiame tokį turinį: „Gana plepalų! Aš grįžau pavargęs, ištroškęs, duokit man stiklinę arbatos, paskui aš jums papasakosiu visas naujienas.“ Jei akcentuojame antrąjį žodį „man“: „Kaimynui dešinėje davėte, visiems įpylėte, o mane pamiršote. Kodėl taip? Duokite ir man, jei visiems davėte...“ Trečiąjį žodį „stiklinę“: „Jūs juk žinote, kad iš puodelio aš negeriu, duokit man stiklinę. Galėtumėte bent kiek gerbti mano įpročius!“ Ir pagaliau, kai pabrėžiamas ketvirtasis žodis „arbatos“: „Arbatos. Suprantate, ne kavos, ne vyno! Niekas taip gerai nenumalšina troškulio, kaip arbata – gardi, kvapni, stipri.“

Pagal A. M. Argo

Kartais galima išgirsti sakant: „Mes kalbame skirtingomis kalbomis.“ Taip sakoma tada, kai žmonės nesusišneka, – nors kalba ta pačia kalba, bet žodžiams ir ketinimams jie suteikia skirtingą prasmę. Dažnai tai lemia prietarai, skirtingos vertybės, tikėjimas.

Bendraudami žmonės dažnai vartoja **eufemìzmų**, tai yra kalbėdami apie nemalonius ar skaudžius dalykus, savo mintis sako kuo švelnesniu, neutralesniu žodžiu ar posakiu. Pavyzdžiui, užuot sakę „mirė“, sako „paliko mus“, užuot „smirda“ – „blogas kvapas“ ir t. t.

Kuo labiau pasitiki informacija, tuo ji netikslesnė.

Merfio dėsnis

Skelbimas

Tiems, kurie mėgsta savo rankomis kurti grožį, ramioje vietoje parduodamos kompaktiškos patalpos tik už 50 tūkstančių!

Tiesa gali būti tokia

Toli nuo miesto ir kelių parduodamos nedidelės patalpos, kurias reikia gerokai remontuoti. Labai patraukli kaina.

Komunikaciją gali trikdyti **žodžiai parazitai**. Žmonės dažnai vartoja juos nesąmoningai. Tai žodeliai „reiškia“, „žinai“, „tarkim“, „ta prasme“ ir t. t. Įterpdamas juos, pašnekovas turi laiko pamąstyti, bet žodžiai parazitai menkina kalbą, ji netenka raiškumo ir įtaigos.

Žmonės nevienodai reaguoja girdėdami įvairius žodžius. Buvo atlikti psichologijos tyrimai, jie atskleidė, kad žmonės yra pasirengę greičiau atsiliepti į kito prašymą, kai kreipiamasi žodžiais „reikia... nes“.

Tai įdomu

1978 m. psichologas E. K. Langeris (JAV) atliko tokį tyrimą. Žmonių, stovinčių eilėje prie kopijavimo aparato, buvo prašoma praleisti be eilės moksliniką padaryti keleto kopijų. Be abejo, susiklosčius tokiai situacijai, niekas labai nesidžiaugia. Bet net 94 proc. žmonių sutiko jį praleisti be eilės, kai į juos buvo kreiptasi taip: „Man reikia padaryti penkias kopijas, nes aš labai skubu." Psichologas pastebėjo, kad kiekviena formuluotė, kai priežastys sakomos po „nes", veikia teigiamai. Analogiškų tyrimų buvo atlikta ir Didžiõjoje Britãnijoje. Žmonės reagavo taip pat.

Pagal: P. Thomson. *Secrets of communication*, 1996.

Rašýtinė kalbà atsirado vėliau už sakytinę. Ji yra sudėtingesnė, jos sakiniai ilgesni, gramatiškai sudėtingesni, žodžiai abstraktūs. Rašytinei kalbai mes turime skirti daugiau laiko, rašydami žodžius ir sakinių konstrukcijas geriau apgalvojame, todėl tekste būna mažiau pasikartojimų ir pataisų. O kalbėjimas yra ekspresyvesnis, jis perteikia įvairius pokalbio atspalvius. Čia labiau suvokiama potekstė.

Tai įdomu

Spausdintas žodis labai veikia žmones. Mes greičiau patikėsime laikraščio straipsniu, kurį patys perskaitėme, o ne ta informacija, kurią išgirdome iš draugo. Spausdintas žodis mums atrodo įtikinamesnis – mes manome, kad leidėjai atidžiai patikrino šaltinius, taigi mums tos užduoties atlikti nebereikia. Tikėjimas spausdintu žodžiu ypač stipriai pasireiškia tada, kai skaitome žurnalus ir knygas.

Psichologai įspėja: nereikia aklai tikėti tuo, kas parašyta. Net vertindami mokslo straipsniuose aprašytus tyrimus turėtume būti kritiški, nes įrodyti galima ką tik nori. O ką jau kalbėti apie pasitikėjimą informacija, spausdinama periodiniuose leidiniuose.

Perkant prekę reikia skaityti ne tik jos reklamą, bet ir instrukcijos įrašus, išspausdintus smulkiu šriftu, taip pat nepamiršti patikrinti, ar pateikiami garantiniai įsipareigojimai.

Pagal: M. La France. *An Intelligent Consumer's Guide to Research*, 1977.

Monològas. Mokytojo ar dėstytojo skaitoma paskaita, pranešimas, daromas susirinkime, ar prezidento kalba – tai **monològai**. Kalbėtojas tik iš nežodinių klausytojų signalų gauna informacijos apie savo kalbos poveikį.

Kasdien kalbėdami žmonės žodžius vartoja nesusimąstydami – pernelyg nesirūpina dėl jų tikslumo. O štai netikslus lektoriaus pasakymas gali sumenkinti visą kalbą. Ir priešingai, taiklus, tinkamu laiku ištartas žodis pakeri klausytojus.

Pranešimo ar paskaitos skaitymas reikalauja mokėti kalbėti logiškai, įtaigiai ir įtikinamai. Norint tapti geru oratoriumi, reikia tobulinti tarseną, kalbos raiškumą ir, žinoma, kaupti žinių ir rūpintis bendruoju išprusimu.

Paskaitos ar pranešimo sandara reikalauja, kad pateikiama informacija būtų suprantama, išvados – argumentuotos, intensyvumas pakankamas, kalba – asociatyvi, vaizdinga, ekspresyvi ir aiški.

Trys viename

Markas Tvenas išėjo iš salės, kur ką tik pasakė puikią kalbą, o bičiulis jo ir klausia: „Na, kaip jautiesi? Ką pasakysi apie savo kalbą? Ar esi ja patenkintas?“

Markas Tvenas atsakė: „Apie kokią kalbą?.. Jų buvo daug: viena – ta, kurią parengiau, antra – ta, kurią pasakiau, o trečia – kokią norėčiau pasakyti. Apie kurią klausi?“

Jei jums teks kalbėti auditorijai

- Sužinokite, kokia bus auditorija: kokio amžiaus, profesijos ir socialinio sluoksnio.
- Pasirinkite pagrindinę tezę, kurią norite išdėstyti.
- Pranešimą užsirašykite. Rašykite taip, kaip kalbate. Taigi paprastai, be įmantrybių.
- Parepetuokite prieš veidrodį.
- Darydami pranešimą, skaitymą kaitaliokite su pasakojimu.
- Nekalbėkite to, ką kiti ir taip žino. Dauguma žmonių raštingi!
- Jau pirmais pranešimo žodžiais sudominkite klausytojus.
- Pagyvinkite pranešimą improvizuodami.
- Monotoniškas kalbėjimas migdo!
- Stebėkite auditoriją. Pasirinkite du ar tris žmones ir kalbėkite tarsi vien tik jiems.
- Monologą pastiprinkite mimika ir gestais, bet neperlenkite lazdos.
- Atminkite, kad tik praktikuodami tobulinsite savo oratorinius įgūdžius ir gebėjimus.

Dialògas. Vykstant dialogui, nėra vien tik kalbėtojo ir vien tik klausytojo. Čia abu vienas kitam perduoda pokalbio estafetę – abu pašnekovai pakaitomis kalba ir klausosi.

Pagal pasirengimą pokalbiai gali būti trejopi:

1. *Nė vienas* pašnekovas nesirengė pokalbiui. Spontaniško, improvizacinio pokalbio metu vienas pašnekovas pradeda kalbėti kokia nors tema, kitas ją pratęsia, tyli arba kalba apie ką kita, jei tema jam nerūpi. Tokiu atveju paprastai nieko neketinama pamokyti ar įsiūlyti. Čia viena pasakyta frazė gali pasukti pokalbį visai kita linkme, aptariamos temos gali keisti viena kitą.
2. *Vienas* pašnekovas yra apgalvojęs pokalbį iš anksto, kitas – ne. Tokia situacija susiklosto, kai ateiname įsidarbinti arba pas psichologą ir pan. Pašnekovui, kuris neturi išankstinio pokalbio plano, tiesiog tenka atsakyti į partnerio užduodamus klausimus ir aptarti jo siūlomas temas.
3. *Abu* pašnekovai pasirengę pokalbiui. Tokia situacija būna per derybas, per disputus, per teismo procesą ir t. t.

Tai įdomu

Dialogas sudėtingesnis už monologą: pašnekovams reikia labiau taikytis vienam prie kito. Šis prisitaikymas yra įvairialypis – pašnekovams tenka derinti savo pokalbį taip, kad abu nenutiltų arba nepradėtų šnekėti vienu metu. Jų pasisakymų neturėtų skirti ilgos pauzės. Pašnekovo pasisakymo pradžia neturėtų „užlipti" ant bendravimo partnerio pasisakymo pabaigos. Situacijos, kai pašnekovai pertraukinėja vienas kitą arba kai pauzės ilgos, gali net sukelti konfliktą arba bent jau palikti nepasitenkinimo pokalbiu jausmą. Paprastai manoma, jog 1–2 sekundžių pauzė yra normalu. Kai kurie įsiterpimai į pašnekovo kalbą taip pat leistini, ypač jei jie trumpi. Dažnai taip mes skatiname kalbėtoją: „Prašom kalbėti toliau." Arba jam pritariame: „Taip, iš tikrųjų..." [...] Pokalbio gija pašnekovui perduodama parodant akimis, judesiu arba tiesiog pasakant: „Aš baigiau..."

R. Želvys. *Bendravimo psichologija*. V., 1995, p. 68.

Kláusimai. Klausinėjimas yra menas. Jis gali gadinti pokalbį ir santykius, jei klausimų per daug. Klausėjas tarsi pabrėžia, kad žino, kas yra svarbu ir reikšminga, taip jis parodo, kad „valdžia" priklauso jam. Klausimų kruša gali priversti žmogų gintis, kelti jam nerimą.

Aš turiu šešis ištikimus tarnus. Štai jų vardai: KODĖL, KAS, KĄ, KAIP, KUR, KADA.

R. Kipling

Palankiai nusiteikęs klausytojas, užduodamas klausimą, rodo susidomėjimą, bet drauge vienaip ar kitaip kreipia pasakojimo tėkmę, todėl šiuo atveju dera tie klausimai, kurie tiesiogiai kyla iš pasakotojo kalbos ir yra užduodami tinkamu laiku.

Per nuoširdų pokalbį reikėtų vengti klausimų, į kuriuos galima atsakyti vienu žodžiu „taip" arba „ne". Tokie klausimai vadinami **uždarais**. Šie klausimai tinka, kai reikia konkrečios informacijos arba kai norima išsiaiškinti situaciją. Pavyzdžiui: *Ar tu pasirengei šios dienos pamokai? Ar tu turi klasėje draugų?*

Sakoma, kad **atviri** klausimai skatina „laikyti bendravimo duris atviras". Jei jums iš tikrųjų įdomu sužinoti, kokie yra žmogaus elgesio motyvai, poreikiai, priežastys, geriau užduoti klausimų, prasidedančių žodeliais *kas, ką, kur, kada, kaip*. Atsakymai į šiuos klausimus primena monologą. Tai skatina pašnekovą geriau atsiskleisti ir kartais padeda jam geriau suprasti save. Pavyzdžiui: *Norėčiau sužinoti, KAS nutiko. KĄ manai apie savo semestro rezultatus? Gal galėtum papasakoti, KUR ir KADA tai atsitiko? KAIP tu jautiesi mokykloje?*

Reikia būti atsargiems užduodant klausimą „kodėl". Nors šitaip mes siekiame išsiaiškinti tam tikro reiškinio, įvykio ar poelgio priežastį, kartais šis klausimas gali turėti agresyvumo atspalvį, skambėti grėsmingai. Pavyzdžiui: *Kodėl neišplovei indų? Kodėl vėluoji?* Be to, į jį ne visuomet paprasta atsakyti. Pavyzdžiui: *Kodėl aš negaliu tavimi pasitikėti?* arba: *Kodėl taip mažai mokaisi?* Jei iš tikrųjų norime suprasti žmogų, geriau užduokime jam atvirų klausimų.

Moksliniai tyrimai

Ikiteisminio ir teisminio tyrimo pareigūnai neretai susiduria su vaikais liudytojais. Daugelio empirinių tyrimų duomenys patvirtina, kad ikimokyklinukai gali gana tiksliai prisiminti reikalingą informaciją, tačiau būtina atsižvelgti į veiksnius, turinčius įtakos vaikų parodymų tikslumui.

Atliktas tyrimas, siekiant išsiaiškinti, kokią įtaką ikimokyklinio amžiaus vaikų pasakojimų tikslumui turi įvairios klausimų formos. Tyrime dalyvavo 51 6–7 metų vaikas. Jie dukart buvo klausti apie Kalėdų šventę darželyje. Jiems buvo užduodama atvirų klausimų (pavyzdžiui, „Ką gavai dovanų iš Kalėdų Senelio darželyje?") ir uždarų klaidinančių klausimų (pavyzdžiui, „Ar sėdėjai Kalėdų Seneliui ant kelių?").

Tyrimo rezultatai parodė, kad vaikai gali tiksliai atsakyti ir į atvirus, ir į uždarus klausimus, jei prisimena tai, ko klausiama. Tačiau vaikai, jei neprisimena, atsakydami į uždarus klausimus, dažniau klysta, o atsakydami į atvirus klausimus renkasi atsakymą „nežinau". Todėl apklausiant vaikus rekomenduojama vartoti atvirus klausimus.

I. Čėsnienė. *Klausimų formos įtaka vaikų pasakojimų tikslumui // Psichologija. Mokslo darbai*, t. 29, 2004, p. 47–57.

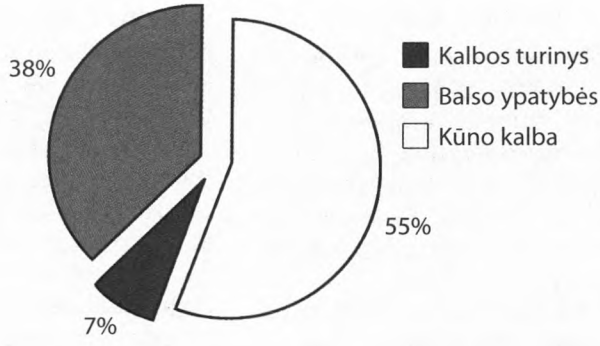
Kūno kalba

Įsivaizduokite, kad dėl tam tikrų aplinkybių jums tenka ryšėti raištį ant akių. Jūs girdite, ką kiti žmonės kalba, bet nematote jų. Jūs negalite suprasti, kas nori kreiptis į jus, nematote, kaip reaguojama į jūsų sakomus žodžius, ar nuobodžiaujama. Be to, jūs nematote daugybės įvairių atspalvių, kuriuos žmonės perduoda mums vadinamaisiais nežodiniais signalais.

„Naujosios komunikacijos" atstovai tvirtina, kad komunikacija nėra vien telegrafas, skirtas tik informacijai perduoti vienas kitam, jie teigia, kad tai – orkestras, kuriame kiekvienas žmogus „groja visu savo kūnu".

Taigi, be kalbos, žmonės bendraudami vartoja ir kitą ženklų sistemą – nežodinius signalus, arba kūno kalbą. Daugelis tyrėjų priėjo prie bendros nuomonės, kad verbalinis kanalas (kalba) vartojamas informacijai perduoti, o neverbaliniu kanalu, tai yra kūno kalba, *išreiškiami tarpusavio santykiai*. Niekinamas žvilgsnis gali būti iškalbingesnis negu sakomi žodžiai.

Labai dažnai prisimenami profesoriaus Alberto Mehrabiano pateikti duomenys apie tris pagrindinius informacijos bendraujant šaltinius (žr. **31 pav.**). Nurodoma, kad tik 7 proc. informacijos gauname iš kalbos turinio, 38 proc. – iš to, kaip kalbame, tai yra iš balso, garso ypatybių, intonacijos, ir 55 proc. – iš neverbalinės komunikacijos.



31 pav. Informacijos šaltiniai bendraujant *(pagal A. Mehrabianą)*

Nežodinės priemonės dažniausiai vartojamos *nekontroliuojamai, nesąmoningai*. S. Freudas pateikia tokį pavyzdį iš savo klinikinės praktikos. Kartą, kalbėdamas su paciente, kuri norėjo įtikinti psichoterapeutą, jog jos santuoka laiminga, jis pastebėjo, kad moteris nesąmoningai tai nusimauna, tai vėl užsimauna vestuvinį žiedą. Vėliau sužinojęs, kad jos santuoka buvo nelaiminga, psichoanalitikas nenustebo.

32 pav. Charlie's Chaplinas ir kiti nebyliojo kino aktoriai vartojo kūno kalbą. Anuomet tai buvo vienintelis kino bendravimo būdas.

Žodžių ir kūno kalbos atitikimas. Pasitaiko, kad bendraudami su žmogumi netikime tuo, ką jis sako, intuityviai jaučiame, kad jis yra nenuoširdus arba ką nors slepia. Kartais net nesuvokiame, kaip toks supratimas ateina. Ogi tai dažniausiai mums praneša nežodiniai signalai. Kai tarp žodžių turinio ir kūno kalbos yra prieštaravimų, teisybę mums byloja pastaroji.

Žodinės ir nežodinės pašnekovo informacijos atitikimas skatina tikėti jo nuoširdumu ir kalbos turinio teisingumu. Ir priešingai – kai kūno kalba neatitinka žodžių, mes imame abejoti tuo žmogumi (žr. **33 pav.**).

Kūno kalbos signalai skirstomi į tris dideles grupes: *regimuosius* (vizualinius), *girdimuosius* (akustinius) ir *liečiamuosius* (taktilinius).

Tai įdomu

V. E. Franklio atlikta medicinos personalo apklausa parodė, kad medikams lengviau bendrauti su ligoniais, sergančiais afazija (daliniu arba visišku kalbos praradimu), negu užmegzti kontaktą su sergančiaisiais Parkinsono liga, nes jų veido išraiška praranda ekspresyvumą. Tokiu atveju neaišku, ar ligoniai supranta, kas jiems sakoma, nors jų kalba ir pažintiniai procesai nėra sutrikę.

Linkiu tau sėkmės

Aš nenoriu to daryti

33 pav. Žodinės ir kūno kalbos neatitikimas

Tai įdomu

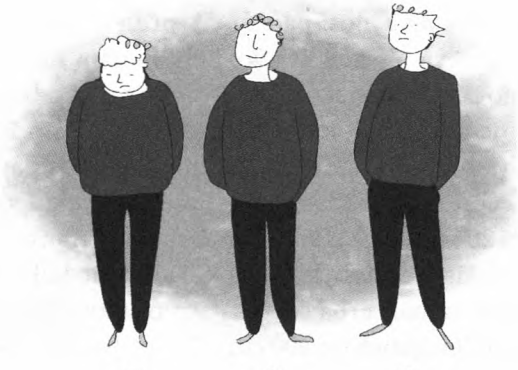
Nuo to laiko, kai 1960 m. vyko pirmieji kandidatų į JAV prezidentus Richardo Nixono ir Johno Kennedy'io televizijos debatai, politikai daug ko išmoko. Kennedy'is televizijos ekrane atrodė natūraliai ir laisvai, Nixonas buvo išpiltas prakaito, nervinosi ir kėlė nenuoširdaus, nepatikimo žmogaus įspūdį. Rinkėjai, žiūrėję televizijos debatus, balsavo už Kennedy'į, o tie, kurie klausė debatų per radiją, buvo įsitikinę, kad laimėjo Nixonas.

Pagal: G. Wilson, McLaughlin. *Winning with Body Language*, 1996.

Regimieji signalai. Bendraudami su žmogumi, atkreipkite dėmesį į jo **pòzą, laikýseną**. Iš to, kaip žmogus stovi ar sėdi, galima spręsti, koks yra jo santykis su pašnekovu.

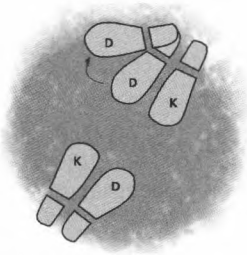
Jeigu į partnerį, su kuriuo bendraujame, esame palinkę visu kūnu, vadinasi, būdami su tuo žmogumi, jaučiamės gerai. Mums svarbu, ką jis sako, mes norime kuo atidžiau išklausyti ir suprasti jį. Pasisukimas visu kūnu į žmogų rodo pagarbą jam. O kai pašnekovas mums nepatinka, pasisukame į jį šonu, rodydami nepagarbą netgi nusisukame.

Nesunkiai galime įvertinti, kokia yra poza – uždara ar atvira. Bijantis bendrauti, drovus ir nepasitikintis savimi žmogus stovi susigūžęs, įsitempęs, nuleidęs galvą, suglaudęs kojas (žr. **34 pav., A**). O jei žmogus pasirengęs bendrauti,



A B C

34 pav. Įvairios stovėjimo pozos:
A – nuolankus,
B – atviras,
C – pasipūtęs



35 pav. Santykį su pašnekovu rodo kūno padėtis

36 pav. „Leiskite man būti su jumis atviram."

yra atviras ir pasitiki savimi, jaučiasi saugus, jo kūnas visada tiesus, galva pakelta, kojos šiek tiek pražergtos, jis tvirtai remiasi į grindis (žr. **34 pav., B**). Pabrėžtinai pakelta galva gali rodyti, kad žmogus nusiteikęs kritiškai, kad nori išlaikyti distanciją arba yra pasipūtęs (apie tokį žmogų sakome „užrietęs nosį") (žr. **34 pav., C**).

Jei pašnekovas per pokalbį jaučiasi gerai, jo pėdos lygiagrečios. O pasukta į šoną pėda gali reikšti, kad pašnekovas nori kuo greičiau baigti pokalbį ir eiti. Kojos pačios rodo, kuria kryptimi norima sprukti (žr. **35 pav.**).

Kalbėdami žmonės beveik visada daro daug judesių rankomis. Bendraujant gestai pabrėžia sakomų žodžių svarbą. Kai norime būti atviri ir sąžiningi, kalbėdami rodome pašnekovui vieną ar abi rankas delnais į viršų. Kai norime atsiriboti (neigti), rankas susidedame ant krūtinės.

Rankų judesiai išreiškia jausmų ir emocijų intensyvumą. Kuo stipresni jausmai, tuo labiau gestikuliuojama. Prisiminkime temperamentinguosius italus!

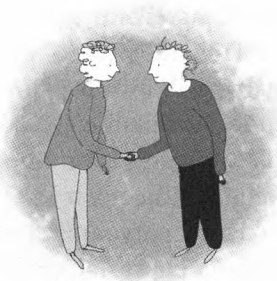
Kitų kūno dalių judesių galbūt nėra tiek daug, kiek rankų, bet visi jie nesunkiai atpažįstami. Pavyzdžiui, tam tikras galvos linktelėjimas gali reikšti „taip" arba „ne", gūžtelėjimas pečiais reiškia nežinojimą arba nesupratimą.

Iš to, kokiu atstumu vienas nuo kito žmonės stovi ar sėdi bendraudami, mes galime spręsti, kiek jie pažįstami, kokie yra jų tarpusavio santykiai. Kuo artimesni santykiai, tuo mažesnis atstumas tarp žmonių.

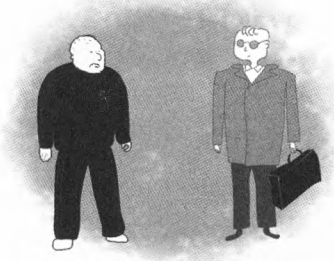
Esama net kelių „bendravimo zonų":

- **intymioji zona (0–50 cm).** Į ją įsileidžiami tik artimi, gerai pažįstami žmonės. Bendraujant dažniausiai reiškiamas pasitikėjimas, kalbama tyliai, prisiliečiama. Tyrimai rodo, kad, pažeidus intymiąją zoną, pasikeičia fiziologinės žmogaus reakcijos: padažnėja širdies ritmas, išsiskiria daugiau adrenalino, į galvą plūsteli kraujo. Bendraujant nedera skubėti peržengti intymiosios savo pašnekovo zonos, nes tai gali būti suvokta kaip pasikėsinimas į neliečiamybę, kaip „terorizmas";
- **asmeninė zona (50–120 cm).** Tokio atstumo laikantis patogu bendrauti su draugais, kolegomis. Kalbėdamiesi galime susižvelgti akimis;
- **socialinė zona (120–400 cm).** Tai patogiausias atstumas formaliems santykiams viešose įstaigose, mokykloje. Tokio atstumo laikantis bendraujama su ne visai pažįstamais arba su aukštesnio statuso žmonėmis;
- **visuomeninė zona (daugiau kaip 400 cm).** Tokio atstumo laikantis dažniausiai skaitomos paskaitos, kalbama mitinguose ir viešuose susibūrimuose.

Intymioji zona



Asmeninė zona



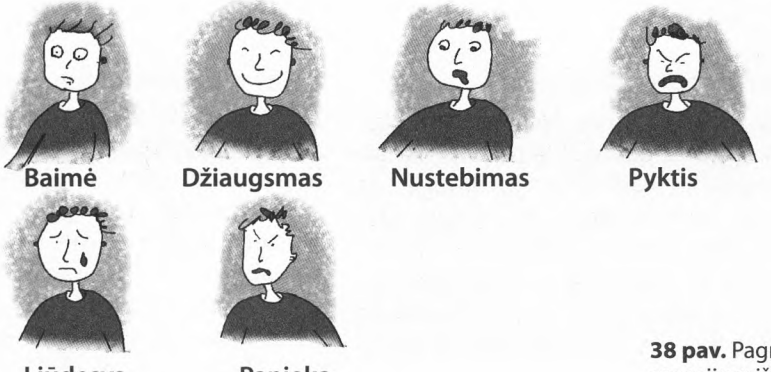
Socialinė zona

Visuomeninė zona

37 pav. Bendravimo zonos

Bendraujant svarbu išlaikyti tinkamą atstumą. Jei pasirinksime netinkamą nuotolį, pašnekovas iš pradžių nerimaus, jausis nejaukiai, vengs žvilgsnio, bus susigūžęs, o galiausiai nusisuks ir pasitrauks.

Bendraudami dažniausiai stebime kito žmogaus veido mimiką. Iš jos galime atpažinti pašnekovo emocijas ir net mintis. Mimikos žmogus nekontroliuoja, todėl dažnai sakome: „Veide viskas parašyta“ (žr. **38 pav.**).



38 pav. Pagrindinių emocijų raiška

Mimika yra daugiareikšmė, pavyzdžiui, nuleisti lūpų kampučiai – nemalonių emocijų ir jausmų (pykčio, paniekos, kančios ir kt.) požymis. Pykstant ar džiaugiantis akys gali būti ir primerktos, ir plačiai atvertos, o tada, kai kenčiame arba ką nors niekiname, jos būna primerktos (žr. **39 pav.**). Suprantama, norėdami tiksliai atpažinti kito žmogaus jausmus, turime ieškoti papildomų požymių, atsižvelgti į situaciją ir kontekstą.

Gerai nusiteikiame matydami draugišką **šypseną**, tai liudija palankų požiūrį į mus. Drovi šypsena paprastai tik šmėsteli veide. Kartais ji būna panaši į grimasą. Tokia šypsena rodo, kad žmogus jaučiasi pakliuvęs į keblią situaciją, jis prisiverčia šypseną išspausti, bet ji neatspindi tikrojo jausmų turinio. Kreiva šypsena liudija kritiškumą, sarkazmą, pasityčiojimą, o saldi būdinga jausmingiems, sentimentaliems žmonėms.

Veido dalys	Jausmų ir mimikos požymiai					
	Pyktis	Panieka	Kančia	Baimė	Nuostaba	Džiaugsmas
Burna	Pražiota	Sučiaupta		Pražiota		Sučiaupta
Lūpos	Lūpų kampučiai nuleisti			Lūpų kampučiai pakelti		
Akių forma	Akys atmerktos arba primerktos	Akys primerktos		Akys plačiai atmerktos		Akys primerktos arba plačiai atmerktos
Akių ryškumas	Akys blizga		Akys apsiblaususios	Akių blizgesys neryškus		Akys blizga
Antakių padėtis	Antakiai suraukti ties nosimi			Antakiai pakelti		
Antakių galai	Išoriniai antakių galai pakelti į viršų		Vidiniai antakių galai pakelti į viršų			
Kakta	Vertikalios raukšlės kaktoje ir ties nosimi			Horizontalios raukšlės kaktoje		
Veido dalys ir jų paslankumas	Veidas paslankus		Veidas sustingęs			Veidas paslankus ar sustingęs

39 pav. Pagrindinius jausmus išreiškiančios mimikos požymių schema *(pagal V. Labunskają)*

Tai įdomu

Pasakojama apie Notingamo studentą, kuris per vieną televizijos laidą pareiškė, kad dingo jo draugė. Jis pasakė turintis viltį, kad ji saugiai grįš namo. Kalbėdamas vaikinas vis šypteldavo. Vėliau ne kas kitas, o jis buvo apkaltintas nužudęs merginą ir paslėpęs lavoną po jos buto grindimis. Kūno kalbos specialistai turėjo iš karto susidomėti, kodėl žmogus, kurio mergina dingo be pėdsakų, galbūt net žuvo, šypsosi. Jie būtų priėję prie išvados, kad šypsena – tik nevykęs bandymas nuslėpti vidinę baimę ir atrodyti natūraliam (taigi ir nekaltam).

Pagal: G. Wilson, C. McLaughlin. *Winning with body language*, 1996.

Pašnekovo **žvilgsnis** atskleidžia, kaip jis mus vertina. Tiesus žvilgsnis rodo susidomėjimą, pagarbą, išreiškia savigarbą ir pasitikėjimą, atvirą poziciją ir pasirengimą bendrauti. Pašnekovas, bandydamas nuslėpti kokią nors informaciją arba meluodamas, vengia žiūrėti į akis.

40 pav. Dalykinio žvilgsnio sritis

41 pav. Draugiško / socialaus žvilgsnio sritis

42 pav. Intymaus žvilgsnio sritis

Žvilgsnis padeda kreipti pokalbį. „Lakstančios" akys dažniausiai byloja apie nuobodulį. Klaidžiojančios akys gali rodyti, kad žmogus nori kalbėti.

Kai žvilgsnis dalykinis, paprastai žvelgiama į trikampį tarp pašnekovo akių ir kaktos (žr. **40 pav.**).

Draugiškas / socialus žvilgsnis kreipiamas į simbolinį trikampį tarp pašnekovo akių ir burnos. Toks žvilgsnis byloja apie neformalius santykius (žr. **41 pav.**).

Intymiai bendraudami žiūrime į trikampį nuo akių krūtinės link ir žemiau, tai yra žmogus gali būti nužiūrimas „nuo galvos iki kojų" (žr. **42 pav.**).

Kultūriniai skirtumai. Yra daug kūno kalbos ženklų, kurių reikšmės įvairiose kultūrose skiriasi. Pavyzdžiui, pakelto į viršų nykščio. Amèrikoje, Anglijoje, Austrãlijoje ir Naujõjoje Zelándijoje šis judesys turi tris reikšmes. Pirmoji – „viskas gerai" (žr. **43 pav.**). Šitaip stabdomos ir mašinos. Be to, šiam gestui – kai nykštys staiga iškeliamas į viršų – teikiamas ir nešvankus atspalvis. Itãlijoje šitaip rodomas skaičius „vienas", o Graĩkijoje šis gestas reiškia „užsikimšk". Jei, norėdami sustabdyti taksi, parodysite šį gestą Graĩkijoje, geriausiu atveju liksite nesuprasti.

43 pav. „Viskas gerai."

Žvilgsnio trukmė ir kryptis priklauso ne tik nuo auklėjimo, bet ir nuo tradicijų. Pavyzdžiui, japonai niekada nežiūri į akis. Paprastai jie žvilgsnį kreipia pašnekovui į kaklą. Rytų šalyse nudelbtos klausytojo akys rodo pagarbą kalbėtojui.

Žinoma, japonai net savo tėvams vengia pasakoti apie nemalonumus, todėl netgi stiprus liūdesys dangstomas šypsena. Žvelgiant į besišypsantį japoną, sunku suprasti, ką jis iš tikrųjų jaučia.

Arabų šalyse intymioji zona gerokai mažesnė negu Vakarų civilizacijos šalyse. Arabai kalbasi prisikišę labai arti, „kad jaustų vienas kito kvėpavimą ir galėtų skaityti iš akių“. Nustatyta, kad danų intymioji zona (20–30 cm) yra mažesnė nei australų (46 cm). Taigi kartais dėl netinkamai pasirinkto bendravimo atstumo gali kilti įtampa.

Prieš bendraujant su kitų kraštų ir kultūrų žmonėmis, vertėtų pasidomėti jų kūno kalbos ypatumais. Be to, kad išvengtume nesusipratimų vertindami pašnekovo santykį su mumis, turėtume pagalvoti apie kultūrinę aplinką, kurioje jis augo.

Girdimieji nežodiniai signalai. Bendraujant svarbu ne tik tai, kas sakoma, bet ir tai, *kaip* sakoma. **Vokãlinės balso ypatýbės** – garsumas, tembras, ritmas, garso aukštis – rodo kalbos ekspresiją. Šios ypatybės atskleidžia kalbėtojo jausmų kaitą ir gali kisti per pokalbį. Ryškus balso pasikeitimas rodo kylant vidinę įtampą. Tyliai kalbantis pašnekovas, galime manyti, yra nedrąsus ir drovus. Tas, kuris kalba per garsiai, matyt, yra agresyvus, gal net siekia valdyti klausytoją. Gali būti ir priešingai: ryžtingas žmogus atkreipia į save dėmesį kalbėdamas tyliai, o bailus – šaukte šaukia.

Yra tik vienas būdas parašyti „taip“ ir „ne“, bet egzistuoja penkiasdešimt būdų šiuos žodžius ištarti. Žinome, kad kartais mums sako „taip“, o mes išgirstame „galbūt“ arba „ne“.

B. Shaw

„Metalinis“ balsas rodo, kad žmogus energingas, tvirtas ir ryžtingas. Apsimestinai švelniu balsu gali būti dangstomas nenuoširdumas (ar ne tokiu atveju sakome „suokia kaip lakštingala“?).

R. Granovskaja knygoje „Praktinės psichologijos elementai“ teigia, kad dar XIII a. Abu al Faradžas patarė, kaip galima iš balso nustatyti, kokie yra žmogaus jausmai ir charakteris: „Tas, kuris kalba pamažu žemindamas balsą, be abejo, ko nors liūdi; tas, kuris kalba silpnu balsu, yra drovus kaip ėriukas; kieno kalba aštri ir nerišli – kvailas kaip ožka.“

Bendraujant svarbu ir kiti nežodiniai signalai. Tai *pauzės, juokas, verksmas, atodūsiai* ir t. t.

Tai įdomu

Juokas gali būti džiaugsmingas, džiugus, linksmas, pasitenkinimo, kvailas, pro ašaras, isteriškas, nerūpestingas, skardus, įspėjantis, pašiepiamas, saldus, kupinas kartėlio, griausmingas, nuodingas, pasityčiojantis, sarkastiškas, dirbtinis ir t. t.

Apie juoko stiprumą sakoma: alpstu, leipstu, mirštu, plyštu, dūstu iš juoko.

Tyla gali būti spengianti, niekinama, baudžianti, įžeidi, trikdanti, klausiama, laukiama, drąsinama, bandanti padėti susiorientuoti, skatinanti svarstyti, mąstyti, palaiminga, rami, gaivinama, nervinga, baiminga, grėsminga, dviprasmiška, sekinanti ir t. t.

Jei kalbėdamas žmogus daro pauzių, kaskart nutyla, galime daryti išvadą, kad jis nori apgalvoti tolesnę minčių ir kalbos seką. Intarpai „hmm...“, „taaip...“ ir kt. rodo, kad jis nori susiorientuoti situacijoje.

Moksliniai tyrimai

Tyrimu siekta išsiaiškinti, nuo ko priklauso pauzės interpretacija. Sumodeliuoti trumpi pokalbiai, kurių metu vienas žmogus užduoda kitam nemalonų klausimą, o kitas prieš atsakydamas daro pauzę. Pokalbių įrašai pateikti tiriamiesiems ir išklausyti, jų prašyta interpretuoti šių pokalbių pauzes pasirenkant vieną iš devynių pateiktų pauzės atribucijų (arba pateikti savo interpretaciją). Tyrime dalyvavo 1 810 socialinių mokslų studentų. Rezultatai parodė, kad pauzės atribucija priklauso nuo pokalbio konteksto, nuo pauzės trukmės ir nuo to, kurios lyties asmenys kalbasi. Gauti rezultatai yra svarbūs neverbalinės komunikacijos, ypač kalbos, tyrimų raidai, nes empiriškai patvirtina literatūroje pateiktus teorinius teiginius.

A. Urbonavičiūtė. *Pauzės, kaip neverbalinės komunikacijos priemonės, subjektyvaus interpretavimo problema.* Bakalauro darbas, VU, 2007.

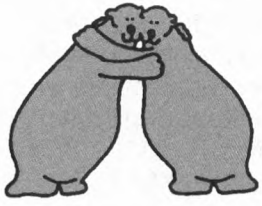
Taktiliniai bendravimo signalai. Kartais tenka bendravimo partnerį paliesti, apkabinti, pabučiuoti. Kaip žinome, visi šie veiksmai sietini su skverbimusi į kito žmogaus intymiąją zoną. Rankos paspaudimas leidžia „įsibrauti“ į šią zoną net nepažįstamiesiems.

Rankos paspaudimas kildinamas iš žilos senovės, kai žmonės dar gyveno urvuose. Susitikę jie paprastai ištiesdavo vienas kitam delnus rodydami, kad neturi jokio ginklo. Šiuolaikinis pasisveikinimo ritualas – rankų sukabinimas ir paspaudimas susitinkant arba išsiskiriant.

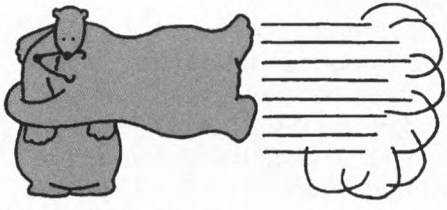
Iš rankos paspaudimo galima spręsti apie santykį su žmogumi. Kai sveikinantis ranka pasukta delnu žemyn, galima manyti, kad žmogus užima dominuojamą padėtį. Pavaldinio ranka dažniausiai būna pasukta delnu į viršų. Lygiaverčiai partneriai laiko delnus vertikaliai. Pageidautina, kad spūdis būtų tvirtas. Niekam nepatinka, kai ranka paduodama vangiai, it nugaišusi žuvis. Esama ir kitos blogybės – kai spūdis itin stiprus. Sveikinimasis spustelint abiem rankomis liudija nuoširdumą, gerus jausmus kitam, bet toks būdas labiau tinka gerai pažįstamiems žmonėms. Taip spausti ranką menkai pažįstamam arba visai nepažįstamam žmogui – rizikinga, nes toks gestas gali būti įvertintas kaip kėsinimasis į intymiąją zoną.

Prisilietimui įvairiose kultūrose teikiamos skirtingos reikšmės. Afrikoje, Viduriniuose Rytuose ir daugelyje lotynų kultūros šalių tai ypač svarbus komunikacijos dėmuo. Buvo suskaičiuota, kad porelė, sėdinti Paryžiaus kavinėje, per valandą vidutiniškai paliečia vienas kitą 110 kartų, Londono kavinėje – nė karto, Džeksonvilio (JAV) kavinėje – apie aštuonis kartus.

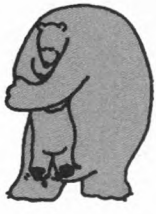
Įdomų tyrimą, atliktą JAV, mini C. L. Kleinke (1977): moteris, prašinėjanti monetų, surinkdavo jų kur kas daugiau tada, kai paliesdavo praeivį ranka, o ne tada, kai prašymą tik sakydavo. Galime tik spėlioti, kaip reaguotų į tokį prašymą lietuviai...



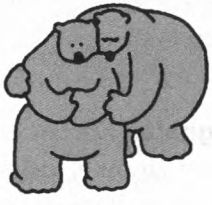
A formos apsikabinimas



Aistringas apsikabinimas



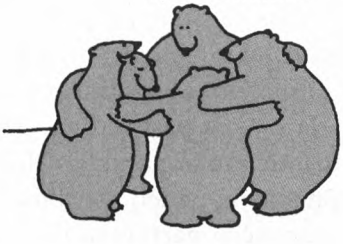
Meškiškas apsikabinimas



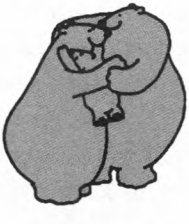
Skruostinis apsikabinimas

Bičiuliškas apsikabinimas

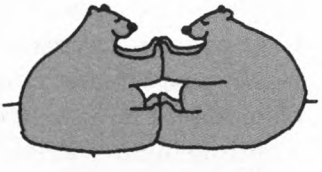
Nuoširdus apsikabinimas



Grupinis apsikabinimas



Šeimyniškas apsikabinimas



Dzenbudistinis apsikabinimas

44 pav. Apsikabinimo būdai *(pagal K. Keatingo „The Hug Therapy Book" idėjas ir M. Noland piešinius)*

UŽDUOTIS

PASITIKRINKITE, AR SUPRANTATE KŪNO KALBĄ

Namie išjunkite televizoriaus garsą ir, žiūrėdami kokią nors laidą ar kino filmą, pabandykite atsakyti į keletą klausimų.

Jei tai diskusijų laida

- Ar atspėjote, kokia diskusijos tema?
- Kurie diskusijos dalyviai priklauso tai pačiai stovyklai?
- Kokia diskusijos tėkmė – rami ar audringa?
- Kas iš diskusijos dalyvių atrodo nuoširdžiausias, patikimiausias?

Jei tai filmas ar spektaklis

- Kokie veikėjų tarpusavio santykiai?
- Kurie veikėjai jums kelia simpatiją, kurie – antipatiją?
- Ar jums pavyko suprasti įvykių turinį?
- Ar perpratote herojų jausmus?

UŽDUOTIS

ATSAKYKITE Į KLAUSIMUS

- Iš kurių nežodinių ženklų galite nustatyti, kad jums meluojama?
- Iš ko galite spėti, dar nepradėjus tėvams kalbėti, kaip nusiteikę jie grįžo iš darbo?
- Iš ko suprantate, kad dabar reikėtų patylėti?

UŽDUOTIS

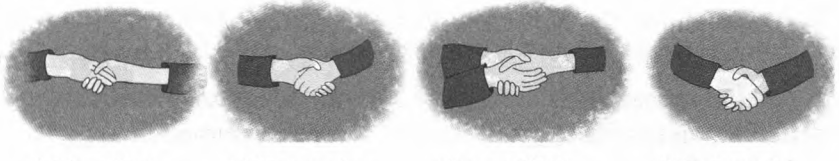
Koks būna verksmas? Raskite verksmą apibūdinančių epitetų ir posakių.

UŽDUOTIS

KŪNO KALBA. KOKS YRA TAVO STILIUS?

Apibraukite pieštuku atsakymo, kuris atitinka jūsų stilių, raidę.

1. Kaip jūs spaudžiate ranką?



a) tik pirštus

b) jūsų ranka yra viršuje

c) spaudžiate abiem rankom

d) lygiavertis paspaudimas

2. Kokia yra jūsų įprasta sėdėjimo poza?

a) apžergus kėdę

b) sukryžiavus kojas

c) koja užkelta

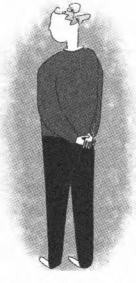
d) viena koja užkelta ant kitos, rankos už galvos

e) palinkimas

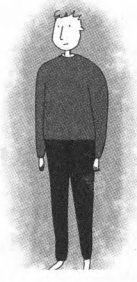
3. Kaip jūs stovite?

a) rankos ant klubų

b) rankos sukryžiuotos



c) rankos už nugaros



d) rankos atpalaiduotos, prie šlaunų

4. Kaip jūs dažniausiai sėdite mokyklos suole arba prie stalo per susirinkimą ar diskusiją?

a) ranka parėmęs galvą

b) rankų pirštais sudėjęs smailų bokštą

c) šiek tiek palinkęs į priekį, rankos ant suolo ar stalo

5. Ar dažnai per dieną jūs darote šį gestą? (Prie kiekvieno parašykite skaitmenį nuo 1 iki 5; 1 reiškia „beveik niekada", o 5 – „beveik visada".)

a) rankų trynimas viena į kitą ___
b) barbenimas pirštais ___
c) veido palietimas ___
d) rankų sukryžiavimas ___
e) akių primerkimas ___

Atsakymus žr. **153 psl.**

Bendravimo kliūtys

Kiekvienas galite prisiminti situacijų, kai bendrauti su vienu ar kitu žmogumi nesisekė. Gal jūs tiesiog nesupratote, ką jis kalbėjo. Gal tada, kai pasakojote apie savo išgyvenimus, jis dairėsi ir nesiklausė. Jus tai skaudino, liūdino, gal net norėjote jį, tokį nejautrų, aptalžyti. O gal jūsų aplinkoje yra žmogus, kuris bendrauja tik tada, kai kiti juo žavisi ir jam pritaria. Kas mums trukdo tinkamai bendrauti? Bendravimo kliūčių yra daug ir jos labai įvairios.

Bendrãvimo kliūtimis paprastai laikomi tokie veiksniai, kurie trukdo suprasti bendravimo partnerį, dėl to gali kilti įtampa ir net konfliktų.

Retai kas pageidauja patarimo; ir tiems, kurie labiausiai jo trokšta, jis mažiausiai patinka.

F. D. S. Chesterfield

Supratimo kliūtys. Kartais pašnekovai vienas kito tiesiog nesupranta. Tai gali lemti:

- **fonėtinės kliūtys** – neraiški greitakalbė, kurioje daug žodžių parazitų;
- **stìliaus kliūtys** – kai informacijos siuntėjo stilius neatitinka gavėjo stiliaus arba kai bendravimo situacija ar partnerio būsena yra tam netinkama;
- **semántinės kliūtys** – kai skiriasi tų pačių žodžių prasmė (pavyzdžiui: „Jis mane veža“). Jas gali nulemti socialinės, politinės, religinės, profesinės skirtybės, dėl to skirtingai suprantamos bendraujant vartojamos sąvokos. Tarkime, jei psichologas kalba apie ventiliacijos būtinumą, tai nereiškia, kad patalpoje trūksta oro, – kalbama apie būtinybę išreikšti jausmus;
- **lòginės kliūtys** – kai svarstymų ir įrodymų logika yra sudėtinga arba nesuprantama.

Santykių kliūtys. Jei nemėgstame pašnekovo, jeigu nepasitikime juo, nepasikliaujame ir jo perduodama informacija. Tuomet suaktyvėja visi anksčiau minėti bendravimo filtrai. Geri santykiai sutrikdomi, kai vienas iš pašnekovų netinkamai ką nors pasako ar netinkamai reaguoja į sakomus žodžius.

Bendravimo partnerio **teisìmas** dažnai tampa bendravimo kliūtimi. Tada siekiama primesti savo vertybes. Taip atsitinka, kai kritikuojame, užgauliojame, kategoriškai reiškiame nuomonę. Netgi tada, kai giriame kitą tarsi vertindami jį, manipuliuojame žmogumi. Psichologai mano, kad **sprendìmo už kìtą priėmìmas** taip pat yra bendravimo kliūtis. Netgi tuomet, kai tai skatina rūpinimasis kitu, noras padėti jam, sprendimas už kitą daro žmogų priklausomą nuo mūsų. Taip tarsi teigiame, kad kito žmogaus jausmai, vertybės ir rūpesčiai mums yra nesvarbu. Prie tokio pobūdžio kliūčių galime priskirti ir *įsakinėjimą, grasinimą, moralizavimą,* net *patarinėjimą.* **Patarìmų davìmas** yra viena iš būdingiausių reakcijų norint padėti žmogui. Taigi kodėl šis, atrodytų, toks geras būdas laikomas bendravimo kliūtimi?

Dažnai tėvai ir mokytojai, draugai ir bičiuliai stengiasi, kad jūs viską padarytumėte kuo geriau. Dėl to ir patarinėja. Net jei mokytojų ir tėvų patarimai labai geri ir teisingi, atsakomybę už problemos sprendimo pasirinkimą prisiima patarėjas.

Jei jūs patarsite draugui, kaip pasielgti, o jam nepasiseks, kaltas būsite jūs. Be to, patardami ribojame kito galimybes pačiam tvarkyti savo reikalus ir

BENDRAVIMO KLIŪTYS

Bendravimo kliūtys	Pavyzdžiai
Grasinimas	Tik pabandyk rytoj negrąžinti man skolos... Daryk, kaip sakau, kitaip keliausi lauk.
Paliepimas, įsakinėjimas	Tu privalai aplankyti močiutę. Tu turi tai padaryti – ir neklausinėk kodėl.
Kritika	Tu nemoki spręsti žodinių uždavinių. Tu nuolat verkšleni.
Vertinimas	Taip gali kalbėti tik kvailys. Ko sėdi išsižiojęs kaip varna?
Privalėjimas	Tu privalai už viską atsakyti. Tu privalai manęs klausyti.
Pamokslavimas	Kiekvienam doram piliečiui privalu žinoti šią datą. Tavo pareiga – gerai mokytis. Ar nesakiau, kad taip ir bus.
Moralizavimas	Toks elgesys nedaro tau garbės. Juk tu atsakingas už tai, kas įvyko.
Lyginimas	Tu niekada nebūni toks kaip brolis. Arnas mane dažnai vesdavosi į kiną, o tu...
Gėdijimas	Kaip tau ne gėda taip kalbėti?! Aš, tavimi dėtas, nė į akis negalėčiau pažiūrėti.
Konstatavimas	Taip elgdamasis tu nori įžeisti mane. Tavo instinktai – tavo priešai.
Ne laiku duodami patarimai	Aš, tavimi dėtas, būčiau kitaip daręs. Kodėl nebandei padaryti štai taip?
Loginis įtikinėjimas	Nėra ko čia nervintis. Viskas taip ir turėjo vykti, nes... Dabartinė tavo situacija – tai logiška seka. To ir reikėjo tikėtis.
Vengimas	Pamiršk visa tai. Nematau problemų. Nėra čia apie ką kalbėti.
Raminimas	Neimk į galvą, tu puikiai atrodai. Viskas praeis.
Linksminimas	Baik ašaroti, geriau eik į diskoteką! Neliūdėk, gyvenimas per trumpas.

pasidžiaugti savo gebėjimu spręsti sudėtingas problemas. Žmonės, kai jiems patarinėjama, jaučiasi kvailesni, bejėgiai, tai gali juos erzinti.

Bet nesupraskite, kad apskritai nereikia patarti. Tiesiog neskubėkite patarinėti, o verčiau padėkite žmogui pačiam priimti vienokį ar kitokį sprendimą. Atminkite: kelias į pragarą gerais ketinimais grįstas. Be abejo, kritiniais atvejais, kai žmogus išgyvena stiprių emocijų, trukdančių suvokti situaciją, patarimai reikalingi. Ypač tada, kai mus ištinka nelaimė, krizė ir pan.

Dievas mums davė dvi ausis ir vieną burną, kad mes daugiau klausytume ir mažiau kalbėtume.

Zenonas

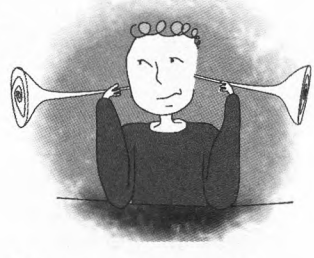
Bendravimą sunkina dar viena blogybė – **bėgimas nuo kito žmogaus problemų**. Tada visai nepaisoma kito žmogaus jausmų ir savijautos. Nenorima nieko girdėti apie kito žmogaus baimes, nerimą ir rūpesčius. Skubama keisti pokalbio temą, o jei ir kalbama apie to žmogaus rūpesčius, siekiama pateikti logikos argumentų. Tada svarbūs tampa faktai, o ne jausmai. Dažnai, norėdami pataisyti pašnekovui nuotaiką, pradedame jį raminti. Bet tai taip pat yra vengimas gilintis į jo problemą.

Klausymasis

Bendrauti kartais nesiseka todėl, kad mes nemokame išklausyti pašnekovo. Dažnai kalbėjimas suvokiamas kaip valdžia, jėga, veikimas, o klausymasis siejasi su silpnumu, pasyvumu. Iš tikrųjų sėkmingam komunikacijos procesui svarbu ne tik informacijos perdavimas, bet ir gebėjimas ją priimti. Svarbu suprasti, kad bendraujant iniciatyva priklauso abiem bendravimo partneriams: ir kalbėtojui, ir klausytojui.

Anot M. Burcley-Allen (1995), komunikacijos procese skiriama laiko:

- klausytis – 40 proc.;
- kalbėti – 35 proc.;
- skaityti – 16 proc.;
- rašyti – 9 proc.



Kaip matome, bendraujant daugiausia laiko skiriama klausymuisi. Paradoksas tas, kad kitų bendravimo aspektų mus moko jau nuo vaikystės, o klausytis pašnekovo niekas mūsų nemoko.

Kodėl neklausome? Klausymasis – varginantis darbas. Tai kova su daugeliu trukdžių.

Nesiklausymo priežastys yra vidinės ir išorinės.

Išorinėms nesiklausymo priežastims galime priskirti kai kurias kalbėtojo

ypatybes. Tarkime, pašnekovas kalba labai tyliai arba su akcentu, tad mums sunku suprasti tai, ką jis sako. Dėmesį gali blaškyti savotiška kalbėtojo išvaizda, neįprastos manieros.

Tai įdomu

Vaikystėje apie kalbėjimą ir klausymąsi mes sužinome iš tokių pasakymų: „Nurimk", „Nepertraukinėk suaugusiųjų", „Užsikimšk ir geriau paklausyk", „Žiūrėk į mane, kai su tavim kalbu", „Nesiginčyk", „Užsičiaupk", „Vaikai turi būti matomi, bet ne girdimi." Tokie pasakymai perša vaikui sampratą, kad kalbėjimas reiškia viršenybę, o klausymasis jam siejasi su bejėgiškumu, klusnumu. Taigi užaugę mes norime būti stiprūs, tad savo valdžią išreiškiame kalbėdami.

Ugdant mokėjimą klausytis labai svarbu socializacijos procesas. Vaikai perima iš suaugusiųjų (tėvų, senelių, seserų, brolių) elgesio modelius. Jie mokosi labai greitai. Jei tėvai kalbėdami pertraukia vienas kitą arba abu kalba vienu metu, negerbia kito nuomonės, nuolat barasi ir nesupranta vienas kito jausmų, vaikai pradeda mėgdžioti tokį elgesį.

Išoriniams trukdžiams priskiriami ir aplinkos veiksniai: transporto triukšmas, telefono skambėjimas, karštis ar šaltis, prasta akustika, dėmesį patraukianti savotiška aplinka ar peizažas ir t. t.

Vidinės nesiklausymo priežastys gali būti ir paprastos, ir sudėtingos. *Paprastos* – neįdomu, mąstome apie svarbias savo problemas, esame pavargę, susijaudinę, tingime klausytis.

Nori būti protingas – išmok protingai paklausti, atidžiai klausytis, ramiai atsakyti ir nustok kalbėti, kai nėra ką daugiau pasakyti.

M. M. La Fayette

Kai surasi žmogų,
kuris ramiai tavęs išklauso,
kuris priima širdim, ką tu jam sakai,
kuris tau neužduoda dviejų klausimų iš karto,
bet klauso įdėmiai, ką tu jam atsakai,
kuris negręžia nuo tavęs akių ir tavo žvilgsnio nevengia,
žinok, jog radai retą lobį lauke – brangų perlą.

J. K. Lavater

Dėl *sudėtingų* vidinių priežasčių blogi klausytojai gali būti tie žmonės, kurie:

- laiko save nagrinėjamos temos specialistais ir turi iš anksto parengę atsakymų į visus klausimus;
- audringai reaguoja į jiems sakomą kritiką;
- tiesiog nemoka klausytis;
- susikūrė neigiamą nuostatą konkretaus kalbėtojo atžvilgiu;
- linkę nuolat viską vertinti.

Klausymosi lygmenys. M. Burcley-Allen siūlo skirti tris **klausymosi lygmenis**:

- **Pasyvūs klaūsymasis** – tai žemiausias lygmuo. Tokį klausytoją labiau domina jo paties kalbėjimas, o ne klausymasis. Klausoma tik protarpiais, veikiau tik sekant, kas vyksta, – tam, kad

galėtum pats įsitraukti į pokalbį. Klausantysis tai klauso, tai nesiklauso. Kartais jis supranta, kas kalbama, bet dažniausiai yra paniręs į savo mintis. Dažnai, mąstydamas apie kitus dalykus, jis nustoja sekti kalbėtojo mintį arba iš anksto nusiteikia prieštarauti ir patarinėti. Kartais mintyse repetuoja, ką sakys, tad pašnekovo beveik negirdi. Tokio klausytojo žvilgsnis „tuščias".

- **Klaũsymasis vadováujantis lògika**. Šiuo atveju dėmesys telkiamas į turinį, o ne į jausmus. Žmogus girdi žodžius, bet neįsiklauso į jų prasmę. Klausytojas emociškai tarsi nebendrauja, nes nesupranta sakomų žodžių potekstės, – jis tik dedasi dėmesingas.
- **Empãtiškas klaũsymasis** – tai klausymasis vengiant vertinimų ir komentarų. Taip klausantis ne tik girdimas turinys, bet ir siekiama suprasti, kokius jausmus pašnekovas išgyvena.

Toliau kalbėsime apie veiksmingą klausymąsi, psichologijos literatūroje jis dažnai vadinamas **aktyviù**, **empãtišku** arba **reflektyviù**.

Kas svarbu klausantis. Pirmiausia klausomės sakomų **žodžių.** Žmonės mums sako, ką mano apie kalbamus dalykus, apie save ir apie mus. Kalbėtojas dalijasi faktais, nuomone, nuojautomis, įsitikinimais ir t. t. Visi sakomi žodžiai yra svarbūs ir prasmingi. Norint suvokti sakomų žodžių esmę, reikia labai susikaupti. Svarbu sekti pagrindinę mintį. Nedera nuklysti į detales, nes tada kyla grėsmė pamesti minties giją.

Klausant svarbu ne tik girdėti žodžius ir sakinius, bet ir suprasti, kas juose slypi.

Kitas dalykas, kurį kalbėdamas mums perteikia žmogus, – jo **jausmai**. Aktyvaus ir empatiško klausytojo uždavinys – suprasti juos ir įvardyti. Čia turime būti dėmesingi pašnekovo kūno kalbai, ja kartais pasakoma daugiau nei žodžiais. Interpretuodami nežodinius ženklus, mes vadovaujamės savo patyrimu. Svarbu ir mūsų noras, nusiteikimas įžvelgti, ką išgyvena žmogus, kas slypi jo žodžiuose.

Kas yra aktyvus klausymasis. Psichologai teigia, kad veiksmingas klausymasis yra aktyvus klausymasis. Jau pati sąvoka liudija, kad klausytojas nėra pasyvus informacijos gavėjas – jis ne magnetofonas, kuris registruoja žodžius nereaguodamas į juos.

AKTYVŪS KLAŪSYMASIS – toks bendravimo įgūdis, kai klausytojas reiškia iniciatyvą ir dalijasi atsakomybe su kalbėtoju stengdamasis suvokti sakomų žodžių turinį ir kalbėtojo jausmus.

Klausantis žmogaus, labai svarbu vengti išankstinių nuostatų, pažiūrų, stereotipiškų vertinimų, praeities vaizdinių ir t. t. Mes netrunkame pajusti neigiamą kito žmogaus nuostatą mūsų atžvilgiu iš menkiausių signalų: iš kreivo šypsnio, nepatiklaus žvilgsnio, tam tikrų žodžių pabrėžimo kalbant ir t. t.

Išgirsti kitą žmogų – tai **vengti bendravimo kliūčių** – vengti patarinėti, siūlyti ir aiškinti. Nereikia pertraukinėti, skubėti klausinėti. Jei norite pasitikslinti, geriausiai tinka **atvirì kláusimai**. Tada žmogus jaučiasi gerbiamas, nes yra priimamas toks, koks yra, – be mažiausio kritikos šešėlio, vertinimo, nepritarimo, smerkimo, baudimo, barimo ir kt.

Klausyti – vadinasi, naudotis savo klausos organu, o girdėti – naudotis savo smegenimis.

A. Panasiukas

Žmonės mėgsta dėmesingus klausytojus, nes visi nori būti išgirsti.

M. Burcley-Allen

Kai bendraudami esame aktyvūs, o kartu ir atidūs klausytojai, mes tarsi perduodame pašnekovui tokią informaciją:

- aš girdžiu, ką tu sakai;
- aš pagarbiai vertinu tavo mintis;
- aš suprantu, ką tu jauti;
- aš esu sutelkęs dėmesį, domiuosi tuo, ką sakai;
- aš pripažįstu tave kaip asmenybę;
- aš tikiu tavo galiomis;
- aš nesistengiu tavęs keisti.

Kaip ir kitų bendravimo įgūdžių, aktyvaus, empatiško klausymosi įgūdžių galima įgyti, taigi galima įgusti dėmesingai klausyti.

Aktyvaus klausymosi metodai. Kalbantis svarbu, kaip klausytojas reaguoja. Kiekviena klausytojo žodinė ar nežodinė reakcija į sakomus žodžius veikia kalbėtoją. Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad kai kurie žodiniai atsakymai, suvokiami kaip empatiški, liudija didelį rūpinimąsi pašnekovu, šiltumą, dėmesį asmeniui. Visa tai palengvina užmegzti artimus santykius. Iš klausytojo reakcijų kalbėtojas susidaro įspūdį apie klausantį žmogų, bando įvertinti, kokie yra jo paties santykiai su šiuo asmeniu, kiek galima juo pasikliauti, ar galima būti jam atviram.

Klausymasis – tai pats paprasčiausias meilės aktas, kai žmogus atsiduoda kito žmogaus pasauliui, tampa šiam atviras ir jautrus.

W. Stringfellow

Išsikalbėti žmogui padeda žodinis ir nežodinis klausytojo **skatinimas**. Palinkęs kūnas, galvos linktelėjimas, žiūrėjimas į akis, nuoširdūs žodžiai: „Suprantu, gal galėtum apie tai papasakoti daugiau“, – visa tai skatina žmogų tęsti pasakojimą. Norėdami suprasti, ką viena ar kita pasakyta frazė reiškia, ar teisingai supratome mintį, turime nebijoti klausti, **aiškintis**: „Ar galėtum paaiškinti, ką turi omenyje tai sakydamas?“ Klausant kito pravartu tiesiog **pakartoti** jo mintis arba persakyti savais žodžiais. Šitaip pašnekovas iš kito lūpų išgirsta tai, ką pats sakė. Labai svarbu parodyti, kad suprantame kalbėtojo jausmus. **Jausmus perteikiame**

sakydami: „Tu jauti, kad... Tu atrodai susijaudinusi/-ęs... Tai tave pykdo." Jausmų įvardijimas padeda žmogui suprasti emocinius savo išgyvenimus.

Pas Sokratą į Atėnus iš toli atkeliavo jaunuolis, jis labai norėjo išmokti retorikos meno. Pakalbėjęs su juo kelias minutes, Sokratas pareikalavo dvigubo mokesčio už mokslą.

– Kodėl? – apstulbo mokinys.

– Todėl, – atsakė filosofas, – kad man teks tave mokyti ne tik kalbėti, bet ir patylėti.

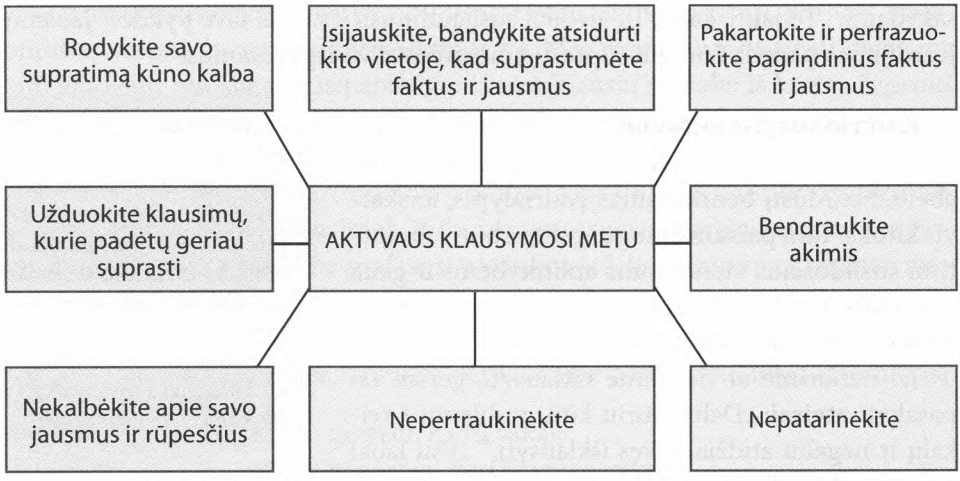
Kada klausytis aktyviai. Savaime suprantama, kyla klausimas, ar visada reikia taip klausyti. Be abejo, ne. Mūsų bendravimas įvairialypis, kaskart vis kitoks. Tam pačiam žmogui galime būti labai artimi susiklosčius vienokioms aplinkybėms ir gana neutralūs kitokiomis aplinkybėmis (prisiminkite bendravimo lygmenis).

Jei nenorime ar negalime išklausyti, geriau tai pasakyti **atvirai**: „Dabar turiu kitų problemų / reikalų ir negaliu atidžiai tavęs išklausyti." „Esu labai pavargęs. Man labai sunku susikaupti." Taip bus sąžiningiau. Kai mūsų savijauta prasta ar kai turime skubių reikalų, aktyviai ir veiksmingai klausytis neįmanoma.

Tai įdomu

KAI AKTYVIAI KLAUSOMĖS

- Slūgsta emocinė žmogaus įtampa. Žmogus skatinamas atvirai reikšti savo jausmus. Taigi toks klausymas skatina katarsį: atvėrus jausmus žmogui palengvėja.
- Skatiname mažiau bijoti nemalonių jausmų. Rodome, kad blogų jausmų nėra, kad visi mes turime teisę tokių jausmų išgyventi. Mokėjimas klausytis byloja: „Visi tavo jausmai normalūs."
- Padedame žmogui spręsti tam tikrą problemą. Išsipasakojus, sulaukus supratimo, sprendimas dažnai kyla tarsi savaime. Kartais tai nutinka net neklausinėjant, o tik leidžiant išsipasakoti. Jei tai neįvyksta spontaniškai, galima, užduodant klausimų, skatinti žmogų ieškoti problemos sprendimo. Pavyzdžiui: „Ką dabar reikėtų daryti?", „Kas galėtų tau padėti?" Žmogus gali rasti keletą problemos sprendimo būdų. Jis pats turi išsirinkti tinkamą atsakymą.
- Leidžiame asmenybei išlikti savarankiškai. Pašnekovas pats mąsto apie savo problemą, analizuoja ją ir ieško konstruktyvaus sprendimo. Aktyvus klausymasis skatina žmogų ieškoti sprendimo. Pašnekovas išlieka atsakingas ir nepriklausomas.
- Stiprinime asmens pasitikėjimą savimi. Aktyvus klausymasis – maloniausias dėmesio kitam reiškimas. Žmogus, kai jo klausomasi, jaučiasi esąs suprastas, vertas dėmesio ir pagarbos. Jis pradeda geriau vertinti save.
- Palaikome draugiškus santykius. Geri tarpusavio santykiai liudija, kad jūs tikrai vertinate kitą žmogų ir gebate jam tai parodyti. Jei kalbėtojas mato, kad klausytojas girdi jį ir supranta, tai teikia jam pasitenkinimą ir kelia šiltų jausmų klausytojui. Žmogus, gebantis įdėmiai išklausyti, tampa artimesnis. Tai bendradarbiavimo pagrindas.
- Skatiname žmogų išklausyti mūsų nuomonę – mintis ir idėjas. Tai skatina bendrauti.



45 pav. Aktyvaus klausymosi schema

UŽDUOTIS

ATSPĖKITE, KOKIE JAUSMAI SLYPI ŠIUOSE ŽODŽIUOSE

- Aš nežinau, kas čia blogai. Negaliu kitaip suskaičiuoti. Gana. Nusibodo.
- Oi, vaikai, tik dešimt dienų liko iki atostogų!
- Žinai, man niekas neteikia malonumo. Ir ką man daryti?
- Aš niekada nebuvau toks geras mokinys kaip Mantas. Mokausi iki išnaktų, o jis vis vien gauna geresnius pažymius.
- Niekada nebuvau Rūtai tokia bloga. Man atrodo, pasielgiau su ja netinkamai.
- Ne aš vienas galiu tai papasakoti.
- Galiu tai padaryti ir pati. Tu man nepasakinėk ir nerodyk!
- Nekenčiu savo tėvų! Jie visą laiką ginčijasi.
- Nuobodus darbas. Kodėl mes tai darome?
- Nesuprantu, kodėl negaliu savaitgaliais grįžti namo pusę vienuoliktos. Visi mano draugai gali.
- Būk geras, palydėk mane į direktoriaus kabinetą.

Jūsų spėliojimai gali būti netikslūs, nes skirtingi žmonės tokiose pačiose situacijose gali jaustis nevienodai. Negalima daryti kategoriškų išvadų, bet nereikėtų ir bijoti stengtis atpažinti kito žmogaus jausmų – tai stiprina žmonių tarpusavio santykius ir pasitikėjimą.

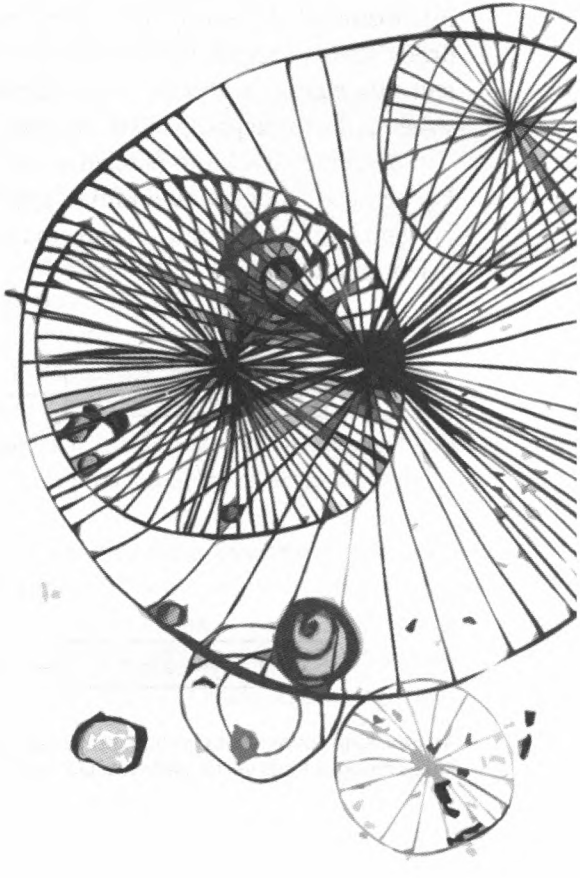
Užduoties, pateiktos 143–144 psl., atsakymai.
(Tai kūno kalbos ekspertų pateiktos interpretacijos.)

1. **Rankos paspaudimas**
   a) „Nebūk su manimi per daug draugiška/-as. Nesu įsitikinusi/-ęs, kad tu man patinki."
   b) „Aš noriu čia vadovauti."
   c) „Ooo! Aš tikrai noriu draugauti su tavimi! Tu esi nuostabiausias žmogus, kokį tik esu kada nors sutikusi/-ęs." (Hm! Ar neskamba truputį nenuoširdžiai?)
   d) „Aš gerai jaučiuosi ir gerai galvoju apie tave. Būsiu laiminga/-as, jei tu norėsi draugauti su manimi."
2. **Sėdėjimas**
   a) „Aš čia esu pats svarbiausias, o ši kėdė, ant kurios sėdžiu, pastatyta tinkamu atstumu nuo tavęs."
   b) „Nenoriu niekuo pasitikėti" *arba* „Niekas nežino, kaip aš jaučiuosi. Truputėlį bijau."
   c) „Kam tai rūpi? Man čia visai neįdomu."
   d) „Aš esu kur kas geresnė/-is už kiekvieną iš jūsų, dabar jaučiuosi atvira/-as ir atsipalaidavusi/-ęs."
   e) „Noriu elgtis su tavimi kaip lygi/-us su lygia/-iu, jei tu elgsiesi su manimi taip pat."
3. **Stovėjimas**
   a) „Esu pasirengusi/-ęs atlikti šį darbą ir žinau, kad padarysiu jį gerai!" *arba* „Nesiruošiu nieko klausytis, juolab valdžios."
   b) „Nesu įsitikinusi/-ęs, ar pasitikiu tavimi. Nelįsk į mano erdvę."
   c) „Aš čia vadovauju!"
   d) „Jaučiuosi atsipalaidavusi/-ęs, pasitikiu savimi."
4. **Sėdėjimas prie stalo**
   a) „Man nuobodu, aš nesu susikaupusi/-ęs."
   b) „Mane domina tai, ką jūs kalbate."
   c) „Iš tikrųjų mane tai domina. Noriu išklausyti tavo idėjas ir pasiūlyti savų."
5. **Gestai**
   a) „Aš jaudinuosi."
   b) „Man nuobodu."
   c) „Pasitikiu savimi" *arba* „Šiek tiek dėl to abejoju."
   d) „Ne! Aš priešinsiuos viskam, kad ir ką tu sakytum!"
   e) „Greičiau! Aš nekantrauju."

Parengta pagal: S. Shapiro.
A Guide Through the Labyrinth of Conflict Management and Mediation, 1997.

III. SOCIALINIS SUVOKIMAS

Socialinio suvokimo ypatybės. Atribucija. Nuostatos. Stereotipai



SOCIALINIS SUVOKIMAS

Bendravimas nėra paprastas dalykas jau vien dėl to, kad kito žmogaus, taip pat ir savęs paties suvokimas nėra baigtinis procesas. Nuolat keičiasi ir suvokiamasis, ir suvokiantis žmogus.

Šiame procese dalyvauja mažiausiai du žmonės. Bendraudamas žmogus yra ir **suvokìmo objèktas**, ir **subjèktas**. Šio proceso metu jis ne tik bando išsiaiškinti, kokie yra kito žmogaus poreikiai, motyvai ir nuostatos, bet ir tai, kaip kitas žmogus pats suvokia savo poreikius, motyvus ir nuostatas. Kiekvienas bendravimo proceso dalyvis, vertindamas kitą, bando sukurti tam tikrą elgesio ir jo priežasčių interpretavimo sistemą.

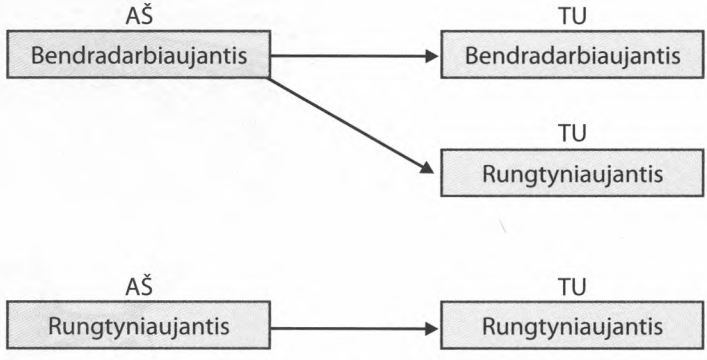
Kai susitinka du žmonės, iš tikrųjų susitinka šeši – kiekvienas toks, koks įsivaizduoja esąs, kokį jį esant įsivaizduoja kitas ir koks jis yra iš tikrųjų.

W. James

Socialinio suvokimo *negalime laikyti visiškai objektyviu procesu*, nes jam turi įtakos, netgi jį iškreipia suvokiančio asmens poreikiai, nuostatos, interesai, stereotipai. Kad žmogus suvoktų adekvačiai, reikia vis naujų papildomų žinių.

Kito žmogaus suvokimas priklauso nuo *suvokiančiojo asmenybės*. Nesąmoningai savo paties bruožai, jausmai ir elgesio motyvai priskiriami kitiems – tai vadinama **projèkcija**. Kaip pamenate, psichoanalitikai, sukūrę šį terminą, minėjo neigiamą projekciją. O geštálto teorijos atstovai teigia, kad žmonės priskiria kitiems ir teigiamus savo bruožus, jausmus, elgesio motyvus. Dažnai žmonės žavisi tokiomis kitų teigiamomis savybėmis, kurių neprisipažįsta turintys patys.

Socialinio suvokimo (socialinės percepcijos) procesui būdinga keletas dalykų: bendras žmogaus suvokimas, jo priskyrimas tam tikrai socialinei kategorijai, įspūdžio apie žmogų susidarymas, elgesio priežasčių išskyrimas, sprendimo priėmimas.



46 pav. Kaip suvokiu kitą žmogų, priklauso nuo to, koks esu aš. Bendradarbiauti linkęs žmogus kitus vertina adekvačiau negu konkuruojantis.

Socialinio suvokimo ypatybės

Lengviau pažinti panašų į save žmogų. Nepanašūs į mus žmonės gali pasirodyti keisti ar juokingi, galime net jausti jiems priešiškumą. Kita vertus, sena pažintis ar artimas emocinis ryšys trukdo pastebėti tam tikras žmogaus savybes.

Socialinė kategorizacija. Kai pirmą kartą susitinkame žmogų, sąmoningai ar nesąmoningai priskiriame jį tam tikrai kategorijai: jaunas, nevedęs, patrauklus, gimnazistas ir t. t. Tai vadinamoji socialinė kategorizacija. Iš pradžių vadovaujamės tik išvaizda ir negausiomis žiniomis apie tą žmogų. Tai tarsi atspirties taškas priimant tolesnį sprendimą – norime ar nenorime tą asmenį geriau pažinti.

Žavėjimasis – tai mandagus pripažinimas to, kad kiti yra panašūs į mus pačius.

A. Bierce

Suvokdami kitą žmogų, dažniausiai reaguojame į keturis svarbiausius požymius: **lỹtį, rãsę, fĩzinį patrauklùmą** ir **fĩzinę negãlią** (Schneideris ir kt., 1979).

Per eksperimentą (Taylor, Fiske, Etcoff, Ruderman, 1978) koledžo studentams buvo pateiktas išklausyti šešių vyrų diskusijos įrašas. Kiekvienam iš šių vyrų kalbant, tiriamiesiems buvo rodoma skaidrė, vaizduojanti kalbėtojo veidą. Rodytos trijų baltaodžių ir trijų juodaodžių nuotraukos. Išklausiusiems įrašą tiriamiesiems buvo pateikta per diskusiją priimtų siūlymų sąrašas ir kalbėtojų nuotraukos. Paskui jie buvo paprašyti priskirti kiekvieną siūlymą tam vyrui, kuris jį pateikė. Kartais tiriamieji priskirdavo siūlymą ne tam asmeniui, bet tiksliai prisimindavo, kieno tai – juodaodžio ar baltaodžio – siūlymas. Taigi pirmiausia jie suskirstė diskusijos dalyvius pagal rasę.

Žmogaus charakteris geriausiai atsiskleidžia tuomet, kai jis apibūdina kitą žmogų.

J. P. Richter

Vykdant kitą eksperimentą, tiriamieji suskirstė diskusijos dalyvius pagal lytį. Buvo pateikta trijų moterų ir trijų vyrų diskusija. Ir vėl, nors nebuvo tiksliai pasakyta, kuris asmuo pateikė tą ar kitą siūlymą, buvo prisiminta, kieno tai – vyro ar moters – siūlymas.

Kai tiriamieji klausėsi diskusijos, kurioje dalyvavo šeši dalyviai (tarp jų – viena moteris arba vienas juodaodis), moters ir juodaodžio pasisakymai buvo įsiminti geriau nei kitų. Jie buvo vieninteliai tokios kategorijos atstovai, todėl ir buvo geriau įsiminti (Taylor, 1981).

Tokia socialinė kategorizacija vyksta ir kasdieniame gyvenime. Niujòrko metro buvo apklausti keleiviai, ką tik nusipirkę bilietus. Kaip suprantate, tokioje situacijoje apskritai mažai dėmesio kreipiama į pardavėją, todėl vargu ar buvo galima tikėtis, kad žmonės prisimins, iš ko pirko bilietą. Vis dėlto 75 proc. keleivių teisingai atsakė, kokia bilietų pardavėjo lytis. Tai rodo, kad kategorizacija vyksta nesąmoningai.

Pirmasis įspūdis. Labai dažnai pirmasis įspūdis lieka pats tvirčiausias. Taip tarsi susikuriame kito žmogaus suvokimo klišes. Vėliau stengiamės į jas „įsprausti" tai, kas patvirtina mūsų susidarytą šio žmogaus vaizdinį, ir atmetame tai, kas tokio vaizdinio neatitinka.

Gerai žinomos S. Ascho studijos (1946), tiriančios įspūdžio apie žmogų susidarymą. Eksperimentiškai buvo tiriama, kaip suvokiamas „šiltas" ir „šaltas" žmogus. Dviem tiriamųjų grupėms buvo pateikti dviejų žmonių apibūdinimai – jų savybių sąrašai. Grupių buvo prašoma remiantis šiais sąrašais apibūdinti kiekvieną iš šių įsivaizduojamų žmonių. Vienai grupei pateiktas toks sąrašas: *protingas, gabus, darbštus, šiltas, ryžtingas, praktiškas, apdairus.* Kitai grupei pateiktas toks sąrašas: *protingas, gabus, darbštus, šaltas, ryžtingas, praktiškas, apdairus.* Kaip matome, šie sąrašai skiriasi tik viena savybe – „šiltas" ir „šaltas". Tiriamieji, vadovaudamiesi šiais sąrašais, susikūrė menamo žmogaus įvaizdį. Abiejų grupių sukurti įvaizdžiai buvo visiškai skirtingi. Tos grupės tiriamieji, kurių sąraše buvo žodis „šiltas", vertino įsivaizduojamą žmogų kaip *kilnų, laimingą, geraširdį, linksmą* ir *žmogišką*. Kitos grupės tiriamieji, kurių sąraše buvo žodis „šaltas", apibūdino jį taip: *nekilnus, nelaimingas, dvejojantis, nelinksmas, kietaširdis.* Vadinasi, tik nedidelis apibūdinimo skirtumas lėmė tai, kad buvo susidaryti tokie nevienodi žmonių įvaizdžiai.

Moksliniai tyrimai

Tirti lyties ir amžiaus skirtumai, vertinant veido patrauklumą ir kitus pagrindinius jo aspektus: veido tipiškumą / savitumą, asimetriškumą / simetriškumą, vaikiškumą / brandumą, vyriškumą / moteriškumą ir veido neproporcingumą / proporcingumą. Pagal ekspertų vertinimus buvo atrinkti 6 patrauklesni ir 6 nepatrauklesni vyrų bei moterų veidai. Tiriamieji buvo paaugliai (16–18 m.), vidutinio amžiaus (30–52 m.) ir senyvo amžiaus žmonės (nuo 68 m.). Gauti rezultatai parodė, kad skirtingo amžiaus ir lyties asmenys suvokia veidą nevienodai. Nepatrauklūs veidai tos pačios lyties atstovams yra patrauklesni nei priešingos lyties atstovams. Be to, didėjant amžiui, veidai suvokiami kaip patrauklesni. Taip pat buvo nustatyta, kad moterys ir senyvo amžiaus žmonės veidus suvokia kaip simetriškus. Be to, moterys kaip proporcingus suvokia patrauklius veidus, o senyvo amžiaus žmonės – visus veidus. Buvo pastebėta ir tai, kad kuo žmonės vyresni, tuo kategoriškiau skirsto veidus į vyrų arba moterų veidus. Šio darbo rezultatai parodė, kad nepriklausomai nuo amžiaus ir lyties veidų tipiškumas / savitumas bei vaikiškumas / brandumas suvokiami vienodai. Tokios veido savybės, kuri stipriai sietųsi su veido patrauklumo suvokimu, nebuvo aptikta.

A. Rybakova, K. Dauguvietytė. *Veidų patrauklumo suvokimas: lyties ir amžiaus skirtumai.* Bakalauro darbas, VU, 2007.

Pirmumo efektas. Į klausimą, kodėl svarbus pirmasis įspūdis, juokaujant atsakoma: todėl, kad jis yra ir paskutinis. Šis pokštas skatina susimąstyti apie

pirmojo įspūdžio svarbą mūsų gyvenimui. Pirmoji apie žmogų gauta informacija mus veikia kur kas labiau nei vėlesnė informacija. Šį reiškinį psichologai vadina **pirmùmo efektù.**

Dviem tiriamųjų grupėms buvo pateiktas vaikino, vardu Džimis, aprašymas (Luchinsas, 1957). Viename aprašyme Džimis buvo apibūdintas kaip *draugiškas, linksmas ekstravertas, mėgstantis bendrauti su žmonėmis*, kitame – kaip *nuobodus, drovus introvertas.* Abiem grupėms buvo pateikti tie patys Džimio apibūdinimai, tik skirtinga seka: vienai grupei – iš pradžių ekstraverto, paskui introverto, kitai grupei – priešingai. Paskui tiriamieji buvo paprašyti įvertinti Džimį. Paaiškėjo, kad vertinimą lėmė tai, kuris apibūdinimas buvo perskaitytas pirmas.

S. Aschas pateikė dviem tiriamųjų grupėms menamo žmogaus savybių sąrašą. Vienai grupei buvo pateiktas toks sąrašas: *protingas, darbštus, impulsyvus, kritiškas, užsispyręs, pavydus.* Kitai grupei pateiktas toks pats sąrašas, tik atvirkščia seka: *pavydus, užsispyręs, kritiškas, impulsyvus, darbštus, protingas.* Buvo nustatyta, kad tie tiriamieji, kurie gavo „gerų ir blogų" savybių sekos sąrašą, įsivaizdavo kur kas labiau teigiamą žmogų negu tie, kurie gavo „blogų ir gerų" savybių sekos sąrašą. Taigi aišku, kad žmogaus vertinimą lėmė tai, kokios savybės sąraše buvo pateiktos pirmiausia.

Kyla klausimas – kodėl pirmasis įspūdis toks stiprus? Yra keletas aiškinimų. Pirmiausia tai lemia mūsų dėmesys. Kai informacijos apie žmogų gauname vis daugiau, tampame nebe tokie dėmesingi jai. Pirmąją informaciją išsaugome, nes ją priimdami dar būname ypač susitelkę. Atliekant eksperimentą, kurio metu tiriamieji, paaiškinus jiems pirmumo efektą, buvo prašyti sutelkti dėmesį į visus asmenybės aspektus, šis efektas nepasireiškė (Hendricksas, Constantini, 1970).

Kitas pirmumo efekto vertinimas grindžiamas mūsų atminties savybėmis. Įsimindami mes dažnai susiejame medžiagą su pagrindine idėja. Kai to nepadarome, mažai ką teprisimename (Hamiltonas, Katz, Leireras, 1980). Pirmasis mūsų įspūdis apie žmogų – tai atminties „kabliukas", ant kurio vėliau neriame gaunamą informaciją. Ta informacija, kuri neatitinka susikurto vaizdinio, tiesiog užmirštama. Pirmumo efektą lemia tiek dėmesys, tiek atmintis.

Aureolės efektas. „Ji tokia graži. Lažinuosi, kad ji ne tik daili, bet ir protinga." Kai prašoma įvertinti gražių ar garsių asmenybių intelektą, paprastai jis vertinamas kur kas geriau negu ne tokių gražių ir garsių žmonių, net nesusimąstant, ar grožis ir populiarumas susiję su intelektu.

Polinkis manyti, kad žmogus, kuriam būdinga teigiama savybė, turi ir daug kitų teigiamų savybių, vadinamas **aureòlės efektù**.

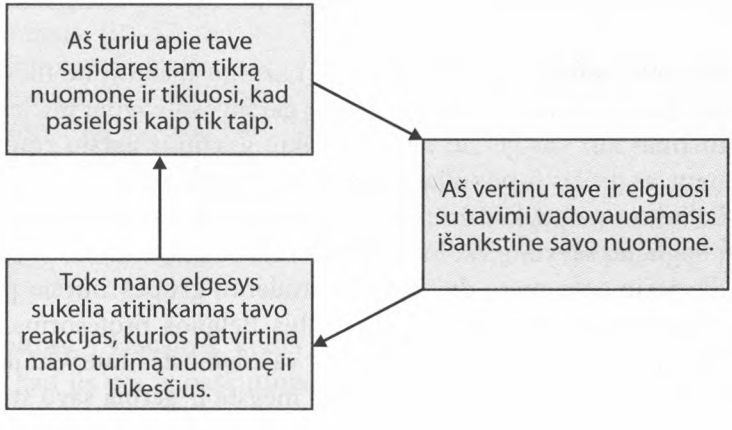
Eksperimento metu dvi koledžo studentų grupės žiūrėjo porą vaizdajuosčių. Jose buvo rodomas prancūzakalbis Belgijos profesorius, kuris angliškai kalbėjo su stipriu akcentu. Pirmosios vaizdajuostės interviu jis prisistatė kaip draugiškas ir šiltas žmogus. Sakė, kad mėgsta ir gerbia savo studentus, skatina

juos diskutuoti per seminarus, tikino, kad ir jie jį gerbia. Antrosios vaizdajuostės interviu profesorius prisistatė kaip šaltas ir nemėgstamas žmogus. Sakė, kad nepasitiki savo studentais, kad taiko nelanksčius mokymo būdus, kad diskutuoti studentams labai retai leidžia. Peržiūrėjusios vaizdajuostes, abi studentų grupės buvo paprašytos įvertinti profesorių pagal tokius kriterijus: šiluma, patrauklumas, manieros ir tartis (akcentas). Pirmąją vaizdajuostę žiūrėjusi grupė įvertino profesorių kaip šiltą žmogų, antrąją vaizdajuostę žiūrėję studentai buvo kitokios nuomonės. Aureolės efektas pasireiškė tuo, kad pirmosios grupės studentai profesorių vertino kaip mėgstamą, gerai atrodantį, gerų manierų pedagogą, kalbantį su žaviu akcentu. Žinoma, antrosios grupės studentai vertino profesorių daug blogiau (Nisbettas, Wilsonas, 1977).

Įdomu tai, *kad net žinant, jog esama aureolės efekto, jo poveikis nesumažėja.* Ką tik minėto tyrimo autoriai, pateikę studentams eksperimento rezultatus ir paaiškinę aureolės efektą, ir vėl pasiūlė įvertinti profesoriaus savybes pagal tuos pačius kriterijus. Ir ką gi – rezultatai buvo tokie patys.

Savaime išsipildančios pranašystės. Mokslininkai R. Rosenthalis ir L. Jacobsonas atsitiktine tvarka parinko mokykloje 20 proc. mokinių ir pranešė mokytojams, kad šie yra labai gabūs. Po metų atlikus šių mokinių intelekto įvertinimą, paaiškėjo, kad jų intelektas didesnis nei kitų mokinių. Be to, mokykloje jie gaudavo geresnius pažymius. Dideli mokytojų lūkesčiai skatino vaikus geriau atlikti užduotis. Be to, jie pradėjo labiau gerbti mokytojus, o tai buvo viena iš paskatų ypač stengtis.

Prielaidos, kurias mes darome skirstydami žmones, kartais lemia vadinamąsias **savaime išsipildančias pranašystės**. Žmogų priskirdami vienai ar kitai kategorijai, mes elgiamės su juo (dažnai nesąmoningai) vadovaudamiesi apie jį padarytomis prielaidomis, o tai skatina žmogų imtis atsakomojo veiksmo, kuris dažnai pateisina mūsų lūkesčius (žr. **47 pav.**).



47 pav. Savaime išsipildančios pranašystės

Teigiami ir neigiami lūkesčiai. Bernardo Shaw pjesėje „Pigmalionas" profesorius Lòndono visuomenei pristato gėlių pardavėją kaip hercogienę. Ši mergina taip sako profesoriaus draugui: „Gėlių pardavėjos ir hercogienės skirtumą lemia ne tai, kaip jos elgiasi, o tai, kaip jas vertina kiti. Profesoriui Higinsui aš visada būsiu gėlių pardavėja, nes jis vertina mane kaip gėlių pardavėją, bet aš žinau, kad jums galiu būti ledi, nes jūs mane laikote ledi ir elgiatės su manim kaip su ledi."

Tai vadinamasis **Pigmaliòno efèktas** – kai iš žmogaus tikimasi ko nors gera ir atitinkamai su juo elgiamasi.

Savaime išsipildančių pranašysčių fenomenas pasireiškia ne tik kasdieniame gyvenime, bet ir moksle. Amerikiečių psichologas R. Rosenthalis nustatė: eksperimentuotojas, kuris, atlikdamas tyrimus, yra tvirtai įsitikinęs, kad jo tikrinama hipotezė teisinga, o turima informacija patikima, nesąmoningai veikia taip, kad hipotezė pasitvirtintų. Taip iš tikrųjų ir atsitinka.

Neigiamų lūkesčių lemiamas elgesys vadinamas **Golèmo efektù**. Mokslininkai teigia, kad šis efektas stipresnis ir pasireiškia kur kas dažniau, nei manoma. Su šiuo fenomenu susiduriame kone kasdien. Prisiminkime, kaip elgiamasi su kontrolieriumi autobuse. „Zuikis", tai yra neturintis bilieto keleivis, juolab jeigu jis jaunas, paprašytas parodyti bilietėlį, dažnai pradeda elgtis atžariai, įžūliai, nes mano, kad taip elgsis ir tikrintojas. Šitaip išprovokuojamas toks elgesys, kokio tikimasi.

Atribucija

Ką vadiname atribucija. Mokinio sėkmę per egzaminą galime interpretuoti įvairiai. Jis yra gabus arba rengdamasis egzaminui daug dirbo. Arba egzaminas buvo labai lengvas. Arba mokinys per egzaminą sėdėjo šalia pirmūno. Sutuoktinių konfliktą galima aiškinti sunkiu vieno iš jų charakteriu, pinigų stygiumi ir t. t. Aiškindamiesi nusikaltimo priežastis, galime teigti, kad nusikaltimas buvo padarytas todėl, kad žudikas agresyvus ir piktavalis. Visą kaltę galime suversti aplinkybėms, mat taip joms susiklosčius, jis buvo priverstas nusikalsti. Taigi norėdami suprasti, kas paskatino žmogų vienaip ar kitaip elgtis, gilinamės į jo asmenybės savybes, į pačią situaciją, *stengiamės išsiaiškinti, kokios yra elgesio priežastys*. Toks reiškinys vadinamas **atribùcija** (angl. *causal attribution*).

Kartais įvykio ar elgesio priežasčių aiškinimas yra net gyvybiškai svarbus. Jei eidamas šaligatviu susidūrėte su žmogumi ir esate įsitikinęs, kad šis smūgis buvo tyčinis, jūs reaguosite kitaip nei tada, kai manysite, kad susidūrėte atsitiktinai. Smūgis – toks pats, o jūsų savijauta ir elgesys priklausys nuo to, kuo grįsite įvykio priežastis – ar to žmogaus kėslais, ar kad buvo slidus šaligatvis.

DISPOZÌCINĖ ATRIBÙCIJA – tai elgesio ar įvykio aiškinimas, grindžiamas asmenybės savybėmis ir polinkiais, o SITUÃCINĖ ATRIBÙCIJA – aiškinimas, grindžiamas išorės priežastimis.

Pagrindinė atribucijos klaida. Tarkime, per pertrauką Ona, stovėdama kiek atokiau nuo klasės draugų būrelio, neištarė nė žodžio, o Vilius, mokyklos valgykloje gerdamas arbatą su klasės draugais, tarškėjo nesustodamas. Galime daryti išvadą, kad tokį elgesį lėmė jų charakterio savybės: spėjame, kad Ona yra drovi ir nedrąsi, o Vilius – komunikabilus, žodžio kišenėje neieškantis vaikinas. Kadangi asmenybės bruožai yra pastovūs, tokia atribucija gali būti pagrįsta. Tačiau dėl tendencijos pervertinti asmenybės svarbą kartais nepakankamai įvertinamas situacijos poveikis. Labai nustebtume miesto diskotekoje išvydę besilinksminančią ir siaučiančią Oną ir sienas ramstantį Vilių.

Žinoti apie pagrindinę atribucijos klaidą naudinga, tačiau beveik neįmanoma jos nedaryti.

D. G. Myers

Pastebėta, kad *žmonės yra linkę sumenkinti situacijos svarbą elgesiui ir pervertinti asmens arba dispozicinių veiksnių svarbą.* Tai vadinamoji *pagrindìnė atribùcijos klaidà.*

Kuo svarbesnis įvykis, tuo labiau žmonės linkę kildinti jo priežastį iš sąmoningų asmenybės veiksmų.

Neįmanoma visiškai išvengti pagrindinės atribucijos klaidos. Nepakankamai įvertinę situaciją, neretai skubame daryti nepagrįstas išvadas apie asmenį. Tai tikriausiai sietina su suvokimo ypatybe pirma suvokti *figūrą* (asmenį), o tik paskui *foną* (situaciją).

Veikėjo ir stebėtojo vertinimai. Tarkime, jūsų paskutinio semestro rezultatai buvo labai blogi. Jūs tikriausiai rasite daugybę pasiteisinimų: programa buvo itin sunki, daug dirbote mokyklos taryboje, teko rūpintis sergančia mama, pametėte istorijos užrašus ir kt. Mokytojas veikiausiai pasakys, kad tos priežastys gal ir svarbios, bet vis dėlto jūs per mažai įdėjote darbo siekdami rezultatų ir nesidomėjote dėstoma medžiaga.

Įvykio veikėjo ir stebėtojo vertinimai skiriasi. **Veikėjas** dažniausiai pabrėžia situacijos svarbą (**situacinė atribucija**), o **stebėtojas** linkęs pabrėžti veikėjo asmenybės svarbą (**dispozicinė atribucija**; Jonesas ir Nisbettas, 1972).

Kalinių ir pataisos namų darbuotojų buvo klausta, dėl kokių priežasčių kaliniai atsidūrė kalėjime (Saulnier ir Perlmanas, 1981). Nesistebime – kaliniai dėl visko kaltino tam tikras aplinkybes, o darbuotojai buvo linkę teigti, kad tai lėmė asmeninės nusikaltėlių savybės.

Kodėl įvykio veikėjas ir stebėtojas skirtingai suvokia priežastis? Galbūt todėl, kad veikėjai daugiau žino apie savo elgesį. Žino, ką veikė praeityje, ką gal-

voja ir ką jaučia dabar. Be to, veikėjas ir stebėtojas skirtingai suvokia situaciją. Veikėjai nekreipia per daug dėmesio į save. Jie tarsi iš vidaus stebi išorę ir yra susitelkę į tai, kaip reaguoti į susiklosčiusią situaciją, o stebėtojas visą dėmesį koncentruoja į veikėją.

Tai, kad veikėjas ir stebėtojas skirtingai suvokia situaciją, dažnai sukelia konfliktą. Kartais, kad abu bendravimo dalyviai vienodai suvoktų situaciją, prireikia trečio dalyvio – jis padeda veikėjui ir stebėtojui suderinti pozicijas.

Sėkmės ir nesėkmės vertinimas. Kai mums kas nors nepavyksta, esame linkę svarstyti – kodėl, tai yra aiškintis priežastis. Kai sekasi, retai klausiame savęs – kodėl.

Taigi kaip žmonės vertina savo ir kitų žmonių sėkmę ir nesėkmę? Ar šie vertinimai skiriasi?

Jokia sėkmė gyvenime neįmanoma be pratybų.

Diogenas Sinopietis

Bernardas Weineris (1972), taikydamas dvimatę schemą, pirmasis teoriškai įvertino šį procesą. Jis padarė prielaidą, kad su sėkme ir nesėkme gali būti sietinos išorinės arba vidinės priežastys. Pavyzdžiui, vidinės priežastys gali būti gebėjimai arba jų stoka, o išorinės – sėkmė ar jos nebuvimas. Kitas matas yra priežasčių pastovumas. Tos priežastys gali būti laikinos arba nuolatinės.

SĖKMĖS IR NESĖKMĖS DVIMATIS VERTINIMAS (pagal B. Weinerį, 1972)

	Laikinos priežastys	**Nuolatinės priežastys**
Vidinės priežastys	Pastangos Nuotaikos Nuovargis	Gebėjimai Intelektas Fizinės savybės
Išorinės priežastys	Sėkmė Galimybė Palanki proga	Užduoties sunkumas

Iš lentelės matome, kad yra keturios priežasčių grupės: *laikinos vidinės, laikinos išorinės, nuolatinės vidinės* ir *nuolatinės išorinės.*

Kas lengvai padaroma, menkai vertinama.

P. Taranovas

Kaip teigia B. Weinerio teorija, žmogus savo sėkmę ir nesėkmę gali vertinti grįsdamas vienu priežasčių deriniu iš šių keturių priežasčių grupių. Sėkmę galima grįsti, pavyzdžiui, laikina vidine priežastimi: „Šiandien sublizgėjau per kontrolinį, nes buvo puiki nuotaika“, arba laikina išorine priežastimi: „Puikiai išlaikiau egzaminą. Na ir sekėsi man...“ Vidinis laikinas nesėkmės vertinimas būtų toks: „Nespėjau atlikti visų užduočių, nes buvau labai pavargęs“, o išorinė laikina priežastis būtų nusakoma taip: „Šiandien sėkmė nuo manęs nusigręžė...“

Pastebėta, kad, ištikus sėkmei, nuopelnus žmonės dažniau priskiria sau, o patyrę nesėkmę kaltę suverčia aplinkybėms.

Kad pasiektume sėkmę, reikia užsibrėžti didesnius tikslus nei tie, kuriuos šiuo metu galime pasiekti.

M. Planck

Pastangų ir gabumų vertinimas sulaukus sėkmės. 1973 m. B. Weinerio tyrimai įrodė, kad esama polinkio pasiekimą vertinti tuo geriau, kuo daugiau pastangų įdeda menkų gabumų žmogus. Taigi pastangos vertinamos labiau negu gabumai. Vadinasi, linkstama labiau skatinti ne už ypatingus gabumus, o už dideles pastangas. Kita vertus, labiau baudžiama už per menkas pastangas, o ne už gabumų stygių. Kodėl taip? Tikriausiai todėl, kad gabumais žmogus tik naudojasi – jam nebūtina stengtis, o pastangas žmogus turi kontroliuoti, jei reikia, daugiau jų dėti, kitaip tariant, turi stengtis.

Nuostatos

Jei mėgstame alyvuoges, valgome jas, jei nemėgstame, nevalgome. Jei tikime, kad koks nors žmogus yra niekšas, jaučiame jam antipatiją ir elgiamės su juo nedraugiškai.

Mus supančio išorės pasaulio aiškinimas ir vertinimai grindžiami mūsų nuostatomis, kuriamomis per visą gyvenimą. Nuostatos – tai tokie mūsų gyvenimo orientyrai, kuriais nevalingai imame vadovautis, kai susiduriame su tam tikrais žmonėmis, įvykiais ar pranešimais.

NŪOSTATA – tai įsitikinimas ir jausena, kuri mus parengia tam tikru būdu reaguoti į daiktus, žmones ir įvykius.

Teigiamos ir neigiamos nuostatos. Bendraujant ir teigiamos, ir neigiamos nuostatos trukdo adekvačiai suvokti partnerį. Kai mūsų nuostata žmogaus atžvilgiu yra teigiama, esame pasirengę viską jam atleisti. Mes nebepastebime jo trūkumų ir netinkamo elgesio. Ar ne toks mūsų santykis su mažais vaikais ir mylimaisiais? Kai esame neigiamai nusiteikę žmogaus atžvilgiu, tarp mūsų kyla nematomas barjeras, kuris trukdo užmegzti nuoširdžius santykius. Yra žmonių, kuriuos nepaprastai lengva nuteikti prieš kitus.

Žmonės lengvai tiki tuo, ko aistringai trokšta.

Voltaire

Neigiama nuostata paveikia tarpusavio santykius ir pačius bendravimo dalyvius. Žmogus, pajutęs, kad su juo bendraujama neigiamai nusiteikus, išgyvena nemalonių jausmų. Jis pradeda pernelyg save kontroliuoti, akylai sekti kiekvieną savo žodį ir poelgį, stengiasi sudaryti kitiems gerą įspūdį. Dėl to jis patiria stiprų nerimą, bendraudamas būna susikaustęs ir

nenatūralus. Galiausiai pradeda apskritai vengti bendrauti, nes bendravimas jį labai vargina.

Net objektyvus egzaminuotojas veikiausiai pripažintų, kad žinių vertinimą nemenkai lemia ankstesni mokinio pasiekimai.

Nuostatų komponentai. Kiekviena nuostata turi tris komponentus: kognityvinį (pažintinį), afektinį (emocinį) ir elgesio. **Kognityvinis komponentas** – tai nuomonės, įsitikinimai, kurių mes laikomės tam tikrų žmonių ir dalykų atžvilgiu. Taikydami jas, mes sprendžiame, kas yra teisinga, tikėtina, į ką tai panašu. **Afektinis komponentas** – tai malonios arba nemalonios emocijos, susijusios su įsitikinimais. Jos teikia nuostatai emocinį atspalvį ir lemia ketinimą atlikti tam tikrą veiksmą. Tas veiksmas ir yra nuostatos **elgesio komponentas**, jis lemia žmogaus reakciją, atitinkančią jo įsitikinimus ir išgyvenimus.

Jie puolė į mūšį ir, kai pagalvojo, kad laimi, nugalėjo.

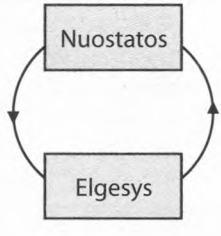
Titas Livijus

Pavyzdžiui, jei mano tetulė, mano supratimu, man pernelyg griežta ir reikli (kognityvinis nuostatos komponentas), ir man nepatinka, kad ji verčia mane ką nors daryti (afektinis komponentas), labai tikėtina, kad aš retai ją lankysiu, nes žinau, kad verčiamas turėsiu atlikti man nemalonius darbus (elgesio komponentas).

Jei man atrodo, kad vaikinas yra išsilavinęs (kognityvinis komponentas), o man patinka kalbėtis tomis temomis, apie kurias jis, atrodo, nusimano (afektinis komponentas), aš tikriausiai bandysiu vėl su juo susitikti (elgesio komponentas). Jei būčiau iš tų žmonių, kuriuos žodis „išsilavinimas“ vimdo, mano nuostata būtų kitokia.

Nuostatų ir elgesio santykis. Visas nuomones, vertinimus ir įsitikinimus susikuriame bendraudami (šeimoje, įvairiose socialinėse grupėse, mokykloje ir t. t.). Mūsų nuostatos – tai įvairaus mums daromo poveikio rezultatas.

Mus nuolat veikia televizija, internetas, laikraščiai, šeima, mokytojai, draugai. Visa tai sąmoningai ar nesąmoningai lemia mūsų nuostatas. Bet, suvokdami savo nuostatas, mes taip pat siekiame paveikti kitus arba kitaip suvokti faktus.



48 pav. Nuostatų ir elgesio santykis

Taigi visą gyvenimą mes darome poveikį kitiems žmonėms, o jie veikia mus. Kartais mes bandome pakeisti kito nuostatą. Tarkime, norime pakeisti draugo nuomonę apie pretendentą į mokyklos prezidento postą. Arba įtikinti kaimyną, kad nauji reklamuojami produktai yra geresni. Arba įteigti, kad rūkymas ne taip jau ir kenkia sveikatai. Tada griebiamės būdų paveikti kitų žmonių elgesį. Pavyzdžiui, agituojame balsuoti už vieną ar kitą kandidatą, nusipirkti naują produktą arba siūlome draugui surūkyti cigaretę. Nuostatą ir elgesį sieja **abipusis priežastinis ryšys** (žr. **48 pav.**).

Kaip veikia reklama. Ar pavyks įtikinti mus keisti nuostatas, priklauso nuo daugybės veiksnių. Prisiminkime komunikacijos proceso schemą ir pasiremkime ja (žr. **28 pav.**, p. 125). Pirmiausia tai priklauso nuo siuntėjo, tai yra žmogaus, kuris perduoda mums informaciją, nuo informacijos ypatybių ir galiausiai nuo gavėjo, tai yra nuo mūsų asmenybės.

Kuo labiau pasitikima žmogumi, tuo lengviau jis įtikina kitą asmenį ir paveikia jo nuostatas. Juolab pripažinti ekspertai arba autoritetai. Dėl to reklamuoti mineralinio vandens kviečiamas garsus atletas, o kramtomosios gumos – populiari laidos vedėja.

Svarbu, kad siekiantis paveikti žmogus (siuntėjas) nekalbėtų per greitai, kad jo žodynas būtų visiems suprantamas. Kuo draugiškesnis ir patrauklesnis atrodo informaciją perduodantis žmogus, kuo jis panašesnis į mus, tuo labiau skatina mūsų nuostatas keistis. Ar dabar aišku, kodėl šveitimo miltelius reklamuoja draugiškos tetulės, o bulvių traškučius – energingi paaugliai „spygliuotomis" šukuosenomis?

Kuo įtaigesnė reklamos informacija, tuo labiau ji keičia mūsų nuostatas. Pageidautina, kad pranešimo turinys kuo labiau atitiktų gavėjo nuomonę. Kita vertus, pranešimas bus veiksmingesnis, jeigu bus pridurta, kokių baisių padarinių sulauksime, jeigu nepakeisime savo nuostatos. Labai paveiki yra baimė, todėl reklama dažnai bando ją sukelti. Paprastai tokiu atveju pateikiamas ir

Moksliniai tyrimai

Tyrinėta reklamos prieš rūkymą įtaka motyvacijai mesti rūkyti, nuomonei apie rūkymo poveikį sveikatai. Eksperimente dalyvavo 70 rūkančių VU studentų: 40 eksperimentinėje ir 30 lyginamojoje grupėje. Atliktame eksperimente naudoti 45 reklamos prieš rūkymą pavyzdžiai. Suvoktas reklamos efektyvumas įvertintas balais nuo 1 iki 10 (vidurkis – 7,24). Pripažinta, kad apie 20 proc. reklamos atvejų – labai efektyvūs. Tyrimo rezultatai patvirtino hipotezę, kad reklama prieš rūkymą paveikia nuomonę apie rūkymo poveikį sveikatai. Po reklamos prieš rūkymą pasikeitė tiriamųjų nuomonė apie rūkymo poveikį sveikatai, tiriamieji buvo linkę pripažinti rūkymo žalą, prevencijos reikalingumą, metimo rūkyti naudą. Pasitvirtino ir antroji hipotezė, kad reklama prieš rūkymą skatina motyvaciją mesti rūkyti. Paveikti reklamos, tiriamieji buvo labiau linkę susimąstyti apie rūkymą, kitaip pradėjo vertinti savo rūkymo ypatumus, buvo labiau linkę pastebėti neigiamus rūkymo padarinius ir pripažinti, kad reikėtų mesti rūkyti. Tyrimas pateikia eksperimentinį reklamos prieš rūkymą efektyvumo, naudos pagrindimą. Reklama prieš rūkymą informuoja apie rūkymo žalą sveikatai ir motyvuoja mesti rūkyti, taigi ji turėtų būti svarbi rūkymo prevencijos dalis, skatinanti keisti elgesį.

U. Gylytė. *Reklamos prieš rūkymą įtaka motyvacijai mesti rūkyti.* Bakalauro darbas, VU, 2007.

problemos sprendimas. Be abejo, kuo dažniau informacija kartojama, tuo didesnį poveikį ji daro.

Mes esame imlesni tiems pranešimams, kurie tiesiogiai susiję su mumis, kurie atitinka mūsų būklę, poreikius ir tikslus. Pavyzdžiui, ekologinė kampanija sulauks daugiau dėmesio tų žmonių, kurie gyvena prie chemijos kombinatų, geria netinkamą vandenį ir t. t.

Tyrimai parodė, kad gavėjas linkęs įtvirtinti jau susiformavusias savo nuostatas, o ne keisti jas. Mes dažniausiai paisome tos informacijos, kuri atitinka mūsų nuostatas, ir ignoruojame tą, kuri jų neatitinka. Šitaip atrankinio suvokimo mechanizmas padeda žmogui išsaugoti stabilumą neprieštaraujant savo nuostatoms, bet drauge sudaro prielaidas suabejoti nuostatos neatitinkančios informacijos objektyvumu.

Vidinės darnos palaikymas. Kartais, susidūrę su tam tikromis aplinkybėmis, mes esame priversti keisti savo elgesį. Kas atsitinka žmogui, kuris bando mesti rūkyti? Ką jaus jauna moteris, kovojanti už abortų laisvę, pamilusi kataliką vyrą, griežtai nusiteikusį prieš abortus?

Kai patiriame sunkumų, susijusių su tuo, kad turime visiškai pakeisti savo nuostatą, nes gavome kokios nors naujos informacijos arba pasikeitė aplinkybės, dažniausiai ieškome būdų, kaip atsikratyti nerimo ir kaip išvengti mūsų nuostatų ir reikalaujamo elgesio neatitikimo. Kaip galima išsaugoti vertybių sistemos darną, nagrinėja kognityvinio disonanso ir kognityvinės pusiausvyros teorijos.

Kognityvinio disonánso teòriją sukūrė Leonas Festingeris (1957). Ši teorija teigia: kai reikia pasirinkti vieną iš dviejų vienodai patrauklių mums dalykų (mesti rūkyti ar rūkyti toliau) arba vieną iš prieštaraujančių vienas kitam dalykų (mylėti ar nemylėti tą, kurio įsitikinimai ar elgesys skiriasi nuo mūsų įsitikinimų ir elgesio), mes darome viską, kas tik įmanoma, kad sumažintume kilusią prieštarą. Mes randame galybę argumentų įtikinti save pačius, kad mūsų pasirinkimas pats geriausias.

Tarkime, žmogus, nusprendęs ir toliau rūkyti, gali pateikti tokių argumentų: „Metęs rūkyti sustorėsiu“, „Kai nerūkau, būnu labai suirzęs, todėl kitiems bus geriau, jei rūkysiu“, „Ar verta dėl kokių dvejų ar trejų gyvenimo metų atsisakyti malonumo?“ Ir priešingai, žmogus, tvirtai apsisprendęs mesti rūkyti, vis labiau domėsis plaučių

vėžio statistika, dalyvaus kampanijose prieš rūkymą, didžiuosis tuo, kad nutarė mesti rūkyti ir t. t.

Mergina ras daugybę mylimojo privalumų, palyginti su jais, skirtinga nuomonė dėl abortų tebus menkas poros nesutarimas. Mergina nuspręs, kad kova su draudimu daryti abortus labai svarbi, bet neišsižadės savo meilės.

Kad ir kaip būtų, apsisprendus prieštara tarp žmogaus nuostatos ir elgesio susilpnės, todėl jis vėl jausis esąs darni asmenybė.

Kognitỹvinės pusiáusvyros teòrija grindžiama prielaida, kad žmogus renkasi tas nuostatas, kurios padeda išlaikyti pusiausvyrą bendraujant su kitais žmonėmis. Ir priešingai, žmogus vengia tokių nuostatų, kurios šią darną trikdo. Taigi žmogaus vertybių sistema bus juo darnesnė, juo labiau jo požiūris sutaps su asmens, kuris yra jam svarbus, požiūriu.

Požiūris

Abi teorijos nagrinėja žmogaus pastangas išsaugoti kognityvinių elementų – suvokimo, nuostatų, lūkesčių ir elgesio – darną [...]. Pusiausvyros teorija siekia paaiškinti, kaip pusiausvyra išsaugoma, o disonanso teorija siekia numatyti, kas atsitinka, kai pusiausvyra pašlyja ir kyla prieštaravimų tarp pripažįstamų motyvų ir elgesio. Abi šios teorijos ne tik neprieštarauja viena kitai, bet ir papildo viena kitą.

H. C. Lindgren

Kai emocinis ryšys sutrinka dėl skirtingų pažiūrų, mes stengiamės sumenkinti arba ir visai paneigti kilusius skirtumus, o kartais stengiamės įsiteigti, kad, nors ir akivaizdžiai pasireiškia kito žmogaus priešingos nuostatos, vis dėlto jos neprieštarauja mūsų nuostatoms.

Jauna moteris tikriausiai nuspręs, kad jos kova už abortų laisvę nėra jai tokia svarbi kaip meilė. Pasakys sau, kad mylimas vyras tikriausiai kur kas palankiau vertintų jos kovą, jei tik netrukdytų tikėjimas.

Stereotipai

Stereotipo apibūdinimas. Dažnai mes vadovaujamės įsitikinimu, kad visi tam tikros žmonių grupės nariai yra panašūs. Tokie įsitikinimai vadinami stereotìpais.

STEREOTÌPAS – tai suschemintas, supaprastintas ir labai nelankstus žmonių grupės apibūdinimas.

Moterys – prastos vairuotojos, visi vyrai – storžieviai, gydytojai – kyšininkai, darbininkai – neišprusę ir t. t. Tai **sociãliniai stereotìpai**.

Japonai – darbštuoliai, čigonai – vagys, skandinavai – šalti it ledas, vokiečiai – pedantai, mėgsta alų, prancūzai gerai išmano meilės dalykus, geria daug vyno ir kt. Tai **nacionãliniai (ètniniai)** stereotipai.

Kaip susiklosto stereotipai. Stereotipų atsiradimą retai lemia asmeninė patirtis. Dažniausiai mes juos perimame iš grupės, kuriai priklausome, ypač iš žmonių, kurių stereotipai jau susiformavę (tėvų, draugų, mokytojų), taip pat iš žiniasklaidos, kuri dažniausiai pateikia supaprastintą tam tikrų grupių įvaizdį, taigi stereotipai dažniausiai yra **kolektỹviniai**.

Tyrimai rodo, kad net vaikai gerai žino tuos bruožus, kurie sudaro tam tikrų tautų stereotipų turinį. D. Milnerio tyrimai parodė, kad nacionaliniai stereotipai ir prietarai susiformuoja dėl **sociãlinio išmokìmo**. Pavyzdžiui, vaikas gali girdėti iš savo tėvų, kad „anglams nepatinka vokiečiai". Išmokti daryti tokius apibendrinimus vaikas geba net ir tuomet, kai jam būdingas pažinimo procesų raidos lygis nėra aukštas.

Žiūrint istoriškai, esama stereotipų, kurių šaknys labai gilios – žmonijos evoliucijos pradžia. Neigiami stereotipai ir prietarai, sietini su nepažįstamais, svetimais žmonėmis, padėjo žmonėms sėkmingai prisitaikyti. Pirmykštė bendruomenė skatino tokį elgesį. Pirmykštėms bendruomenėms konkuruojant dėl išteklių, svetimųjų baimė stiprėjo. Tokiomis sąlygomis ši baimė buvo naudinga. Žmogus nemėgo ir vengė nepažįstamų žmonių, buvo budresnis ir akylesnis, nes jautė tikrą ar tariamą grėsmę.

Stereotipų vaidmuo. Stereotipai ir kitos schemos socialinį suvokimo procesą veikia ir teigiamai, ir neigiamai. Keičiantis aplinkai, stereotipai padeda žmogui saugiai jaustis. Suvokimo proceso pradžioje jie tampa atsparos tašku ir padeda mums greičiau prieiti prie išvadų. Kadangi žmogus negali iš anksto išmokti spręsti visų tų problemų, su kuriomis teks susidurti gyvenime, tad, patekęs į nepažįstamą situaciją, neišvengiamai turi vadovautis išankstiniais sprendimais ir nuostatomis, kurias paskatino jo paties arba kitų patirtis. Šios nuostatos padeda mums greičiau reaguoti tam tikrose gyvenimo situacijose. Jei vėlų vakarą tamsioje nuošalioje gatvėje iš tolo pamatote ar išgirstate artėjant triukšmingą kompaniją, geriau nerizikuokite ir sprukite vengdami galimos grėsmės. Greitai priimti sprendimai nebūtinai yra klaidingi.

Bet jeigu mes, užmezgę santykius su žmogumi, imsime vadovautis stereotipais, neteksime galimybės pažinti paskiros asmenybės.

Stereotipų kitimas. Nors ir lėtai, stereotipai vis dėlto gali keistis. Tai skatina ekonominės, socialinės ir politinės permainos. Pavyzdžiui, panaikinus vergovę Pietų Amèrikoje, juodaodžiams pradėjus keltis į miestus, kilus konkurencijai dėl darbo vietų, juodaodžiams taikomi stereotipai pasikeitė. Iš pradžių juoda-

Tai įdomu

Nobelio premijos laureatas D. Kahnemanas pasakoja, kas jį paskatino susidomėti psichologija:

Tai buvo 1941 m. pabaigoje–1942 m. pradžioje. Žydai privalėjo prisisiūti Dovydo žvaigždę, paklusti įsigaliojančiai komendanto valandai (18 val.). Aš nuėjau pažaisti su draugu kataliku ir užtrukau pas jį iki vėlumos.

Išverčiau į blogąją pusę savo rudą megztinį, tikėdamasis nepastebėtas prabėgti pro keletą namų. Leidausi tuščia gatve – ir pamačiau artėjant prie manęs vokiečių kareivį. Jis dėvėjo juodą uniformą, kurios man buvo liepta bijoti labiau nei kitų spalvų uniformų. Aš artėjau prie jo stengdamasis eiti kuo greičiau ir pastebėjau, kad jis atidžiai žiūri į mane. Jis pakvietė prieiti ir apkabino mane. Išsigandau, kad kareivis pastebės geltoną žvaigždę ant mano megztinio. Bet jis labai emocingai kalbėjo su manim vokiškai. Tuo jis pakerėjo mane. Kareivis atsegė savo piniginę, parodė man berniuko nuotrauką ir davė truputį pinigų. Aš grįžau namo dar labiau įsitikinęs savo motinos teisumu, kad žmonės be galo sudėtingi ir įdomūs.

Pagal: *http://ru.wikipedia.org*

odžiai laikyti nesubrendusiais, tingiais, impulsyviais, juokingais, žaismingais, apskritai mielais, bet žemesnio lygmens žmonėmis. Paskui jie pradėti vertinti kaip agresyvūs, seksualūs, akiplėšiški, purvini, pavojingi ir klastingi žmonės. Šiuolaikinė visuomenė, komunikacijos technologijos teikia daugiau galimybių bendrauti, pažinti vieniems kitus, todėl stereotipai palengva keičiasi.

Yra du kolektyvinių **stereotìpų keitìmo bū̃dai:**

- teikiant kuo daugiau informacijos;
- kuo daugiau bendraujant.

Žmonės, kai jiems neleidžiama elgtis pagal įprastus stereotipus ir kai pateikiama tiems stereotipams prieštaraujanti informacija, gali atsisakyti ankstesnių nuostatų. Bet, net pateikiant priešingos informacijos, stereotipus keisti labai sunku. Tyrimai patvirtino, kad žmogus pirmiausia ieško informacijos, patvirtinančios jau susidariusius stereotipus, ir nepastebi informacijos, juos paneigiančios.

Grupių atskirtis gali tik stiprinti stereotipus, o grupių bendravimas, švietimas lemia stereotipų keitimą arba net nykimą. Tyrimai parodė: kai skirtingų rasių žmonės gyvena skirtinguose aukštuose, stereotipai išlieka arba net sustiprėja. Ir priešingai, jei įvairių rasių žmonės gyvena tame pačiame aukšte, stereotipai greitai išnyksta, nes žmonės daugiau bendrauja, jie turi bendrų buities problemų, kurias tenka drauge spręsti.

Prietarai. Kartais stereotipinis nusiteikimas sustiprėja ir tampa ypač priešiškas. Tada stereotipas virsta **prìetaru**. Netgi radus svariausių argumentų ir įrodymų, prietarų neįmanoma įveikti ir išsklaidyti. Tai labai kategoriškas nusi-

teikimas. Teoriškai prietarai gali būti ir teigiami, ir neigiami, bet praktiškai mes dažniausiai susiduriame su neigiamais prietarais.

Mūsų visuomenė yra gana kategoriškai nusiteikusi psichikos ligonių atžvilgiu. Žmogui, turinčiam psichikos sutrikimų, sunku rasti darbo ir apskritai įsitvirtinti. Nerimą kelia vis stiprėjanti nuostata, kad psichikos ligoniai yra pavojingi visuomenei. Vis dažniau girdime, kad visuomenę reikia ginti nuo jų. Gal vėl norima, kad kiekvieną kitaip pasielgusį pilietį psichiatrai tuoj pat uždarytų? Ar ne dėl tokių prietarų žmonės vengia eiti pas psichologą ar psichiatrą?

Taigi prietarai gali skatinti diskriminaciją.

Diskriminacija. Išankstinės nuostatos, stereotipai ar prietarai yra netolerantiškas, neigiamas suvokimas, o elgesys, pažeidžiantis kurios nors specifinės grupės ar tos grupės atstovo teises, – **diskriminãcija**. Diskriminacija pavojinga todėl, kad, tapusi būdingu visuomenės reiškiniu, gali išprovokuoti didelių socialinių grupių, net valstybių konfliktų.

Diskriminacijos atmainos:

- **Diskriminãcija dėl ámžiaus** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl amžiaus.
- **Relìginis dogmatìzmas** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl tikėjimo, dėl išpažįstamos religijos.
- **Etnocentrìzmas** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl priklausymo vienai ar kitai tautybei (dėl kultūros, kalbos, papročių, aprangos, mitybos ir kt.).
- **Diskriminãcija dėl ìšvaizdos** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl rengimosi būdo, šukuosenos ar kūno puošybos.
- **Neįgaliųjų diskriminãcija** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl fizinės negalios (aklumo, kurtumo, mokymosi sutrikimų, luošumo), psichikos negalios arba priklausomybės.
- **Lytiẽs diskriminãcija (seksìzmas)** – kai pažeidžiamos žmonių (vyro ar moters) teisės dėl lyties.
- **Diskriminãcija dėl sociãlinės padėtiẽs** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl to, kad jie užima tam tikrą socialinę padėtį, kad yra turtingi ar neturtingi.
- **Rasìzmas** – kai pažeidžiamos žmonių teisės dėl odos spalvos ar kitokių išskirtinių grupės ypatybių.
- **Diskriminãcija dėl lytìnės orientãcijos** – kai pažeidžiamos homoseksualų teisės.

BET AŠ GALIU

Jie sako, kad aš negaliu bėgioti, bet aš galiu žiūrėti.
Jie sako, kad aš negaliu kalbėti, bet aš galiu klausytis.
Jie sako, kad aš negaliu statyti, bet aš galiu planuoti.
Jie sako, kad aš negaliu matyti, bet aš galiu įsivaizduoti.
Jie sako, kad aš negaliu skaityti, bet aš galiu girdėti istorijas.
Jie sako, kad aš negaliu daugelio dalykų,
Bet aš galiu keliauti į kalnus,
...jei tu man padėsi.

Unlocking Doors to Self-Esteem. Jalmar Press, 1990, p. 99.

UŽDUOTIS

1. Perskaitykite tekstą.

BARGONAI IR RUTRIAI (aprašyti bargono)

Bargonai gyvena šalyje, kuri vadinama Bargonija. Ši šalis yra kitoje žemės pusėje, tarp Ziterio ir Tribonijos salų. Bargonijos gyventojai labai mieli žmonės. Jų vaikai beveik niekada nesipeša, o suaugusieji ramiai dirba darbus. Bargonai daugiausia valgo ryžius, kurių jiems niekada nepritrūksta. Oras Bargonijoje visada toks pats: pučia švelnus vėjelis, šilta ir saulėta.

Rutrių šalis vadinasi Rutrija. Ji irgi yra kitoje žemės pusėje, tarp Bilbo ir Treblio salų. Rutrijos gyventojai labai pikti. Jų vaikai be paliovos kivirčijasi, suaugusieji dažnai susimuša. Savo darbų rutriai niekada nebaigia, nes dirbdami jie arba miega, arba keikia vienas kitą. Rutrijoje visada šalta, vėjuota, nuolat lyja.

Konfliktai ir bendravimas. V., 1996, p. 62–63.

2. Sąsiuvinyje nupieškite bargoną ir rutrį.

3. Savo piešinį palyginkite su klasės draugų piešiniais. Panagrinėkite, kodėl taip nupiešėte.

UŽDUOTIS

Nusikopijuokite lentelę apie diskriminaciją ir užpildykite ją.

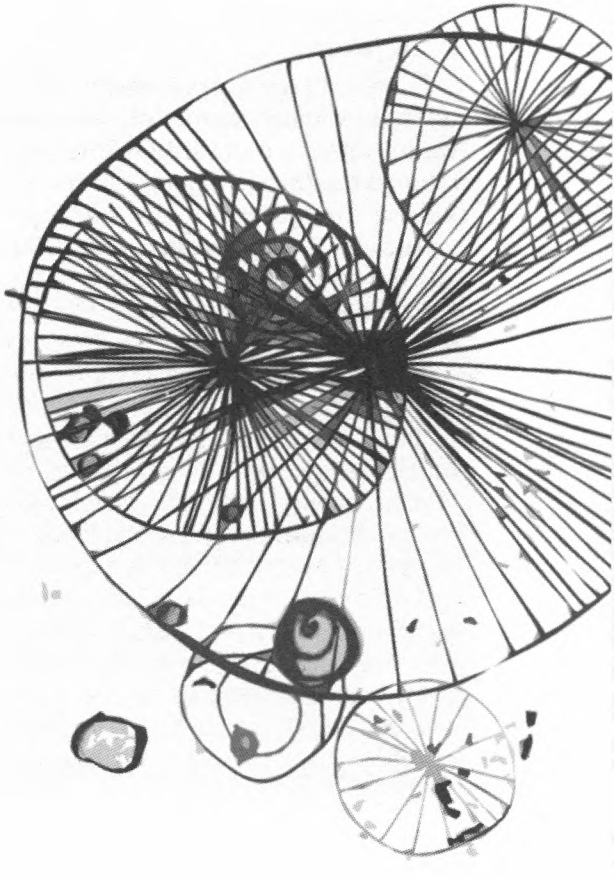
Klausimai / Diskriminacijos atmainos	Ką labiau vertina mūsų visuomenė?	Ką mažiau vertina mūsų visuomenė?
Rasizmas		
Religinis dogmatizmas		
Lyties diskriminacija		
Socialinių sluoksnių diskriminacija		
Diskriminacija dėl amžiaus		
Diskriminacija dėl lytinės orientacijos		
Neįgaliųjų diskriminacija		
Etnocentrizmas		
Diskriminacija dėl išvaizdos		

Pagal: S. Shapiro. *A Guide Through the Labyrinth of Conflict Management and Mediation*, 1997.

Pasvarstykite, ar esama diskriminacijos Lietuvoje.

IV. SOCIALINIAI SANTYKIAI

Socialiniai vaidmenys. Konfliktai. „Psichologiniai žaidimai“



SOCIALINIAI SANTYKIAI

Socialiniai vaidmenys

Socialinio vaidmens apibūdinimas. Kiekvienas žmogus visuomet atlieka kokį nors vaidmenį. Ar jums yra tekę matyti tą patį žmogų skirtingose gyvenimo situacijose ir neatpažinti jo, nes jo elgesys, bendravimas, netgi išvaizda buvo visiškai kitokie? Tarkime, jūsų klasės draugas, būdamas su draugais, atrodo „pasikėlęs" ir „kietas", bendraudamas su mokytojais, jis yra paslaugus, pataikauja jiems, o kai ateinate pas jį į namus, pamatote, koks jis rūpestingas ir pareigingas. Arba, pavyzdžiui, jūsų mokytoja garsėja kaip labai griežta, principinga ir reikli pedagogė, atrodo, ji nė nepaiso kitų žmonių jausmų ir problemų. Pamatę ją gatvėje su vaikaičiu, nustėrtumėte iš nuostabos – linksma, rūpestinga, nuolaidi, jautri močiutė.

Pamąstykite, kaip jūs elgiatės įvairiose situacijose su skirtingais žmonėmis... Kas gi mums visiems atsitinka? Vienas iš atsakymų būtų toks: žmonės, atlikdami įvairius socialinius vaidmenis, elgiasi skirtingai. Aprašytas klasės draugas atlieka bičiulio, mokinio ir sūnaus vaidmenį, o mokytoja, kaip supratote, – pedagogės

Tai įdomu

Vieną kartą viename dideliame mieste, vardu Vilnius, gyveno toks žmogus, vardu Antanas, o pavarde – Žmogelis. Ir turėjo tas Žmogelis geraširdę žmoną Aldoną Žmogelienę ir du išdykusius vaikučius – Birutę ir Kęstutį Žmogeliukus. Gyveno Žmogeliai gražiame, dideliame keturių kambarių bute, Vilniaus senamiestyje [...].

Gyventi tokiame prabangiame, gerai įrengtame bute Žmogelis galėjo tik todėl, kad turėjo labai gerą darbą – mat dirbo jis viename blizgančiame Vilniaus banke, jame nuo ryto ligi vakaro skaičiuodavo pinigus. Užtat kiekvieną rytą, prieš išeidamas į darbą, Antanas Žmogelis privalėdavo labai gražiai pasipuošti: išsilyginti baltus marškinius, apsivilkti juodą kostiumą, pasirišti mėlyną kaklaraištį. Be to, kiekvieną rytą darbštusis Žmogelis iki veidrodinio blizgesio nusišveisdavo savo lakuotus batus, mat jo banko viršininkas į darbą ateidavo apsiavęs irgi tokiais pat, lakuotais ir nušveistais, batais. O Antanas Žmogelis labai bijojo, kad tik rūstusis viršininkas neišmestų jo iš darbo, tad stengėsi ir rengtis, ir elgtis ne blogiau už jį patį. Dėl tos pačios priežasties banke Žmogelis su klientais visada kalbėdavo itin ramiai ir mandagiai, o skaičiuodamas pinigus plačiai šypsodavosi. Užtat vakare, vos tik sugrįžęs į savo keturių kambarių butą senamiestyje, iškart šonan nušveisdavo savo nekenčiamą juodą kostiumą, o blizgančius batus nuspirdavo kur nors po lova... Paskui nedelsdamas imdavo bartis ir rėkauti ant savo žmonos Žmogelienės arba vaikų – Birutės ir Kęstučio Žmogeliukų: kodėl netvarkyti kambariai, kodėl neskani vakarienė arba kodėl pamokos neparuoštos?!

V. V. Landsbergis. *Pelytė Zita*. V., 2005, p. 8–9.

ir močiutės. Aišku, be minėtų vaidmenų, jie atlieka ir daugybę kitų: brolio ar sesers, motinos, žmonos, kaimyno ar kaimynės, keleivio, pirkėjo ir t. t.

Dar XVI a. W. Shakespeare'as taikliai pasakė, kad visas pasaulis – tai scena, o žmonės – aktoriai. Bet žodžiai „socialinis vaidmuo" įvardija ne apsimestinį elgesį. Vaidmens metafora ilgainiui tapo mokslo sąvoka, ji žymi tam tikrą santykiškai nekintantį elgesio šabloną.

Sociãliniu vaĩdmeniu vadinama žmogaus elgesio visuma, būdinga tam tikrai veiklos sričiai. Tai tam tikri elgesio standartai, kurių tikimasi iš vienokią ar kitokią padėtį užimančio žmogaus.

Kokių yra socialinių vaidmenų. Vaidmenys gali būti skirstomi pagal įvairius kriterijus. Visiems žmonėms pirmiausia būdingi **biològiniai** – vyro ir moters – vaidmenys. Teigiama, kad tai lemia ne vien biologiniai veiksniai, – šių vaidmenų išmokstama. Visi mes turime įvairių **giminės** vaidmenų: tėvo, motinos, vaiko, sesers ar brolio, senelio ar močiutės ir t. t. Šių vaidmenų dažniausiai išmokstama mėgdžiojant. Dažnai susiduriame su **profesiniais** vaidmenimis – jų net specialiai mokomės tam tikrose įstaigose, nes jie reikalauja ypatingo išmokimo. Tarkime, gydytojo vaidmenį apibrėžia Hipokrato priesaika – visados teikti žmonėms pagalbą. Mokytojo socialinis vaidmuo – mokyti ir ugdyti jaunąją kartą. Dar gali būti **amžiaus** vaidmenys, juos lemia žmogaus amžius: darželinukas, pradinukas, paauglys ir t. t.

Pagal svarbą asmenybei vaidmenys gali būti **pagrindiniai** ir **antraeiliai**. Yra žmonių, kurie namo grįžta tik nakvoti. Susidaro įspūdis, kad jiems tėvo / motinos ir vyro / žmonos vaidmenys nėra patys svarbiausi.

Tai įdomu

G. Allportas (1961) aprašė socialinio vaidmens stadijas:

Su vaidmeniu susiję ***lūkesčiai***. Lūkesčiai siejami tiek su vaidmens atlikėju, tiek su vaidmeniu apskritai, tai yra vilčių, tikėjimo ir lūkesčių sistema.

Vaidmens ***supratìmas***. Nors visuomenėje egzistuoja tam tikri jų modeliai, apibrėžiantys, ką turėtų daryti ir koks turėtų būti kiekvieno vaidmens atlikėjas, žmonės vis dėlto subjektyviai supranta įvairius vaidmenis, juos interpretuoja. Tai priklauso nuo jų poreikių, motyvų, gebėjimų, vertybių, bendravimo patirties ir t. t.

Vaidmens ***priėmìmas ar atmetìmas***, tai yra teigiama arba neigiama nuostata vaidmens atžvilgiu. Kartais nemielus vaidmenis verčia atlikti aplinkybės arba konformizmas.

Vaidmens ***atlikìmas***. Čia žmogus išreiškia vienokias ar kitokias aspiracijas. Jeigu vaidmuo nelaikomas svarbiu, nėra ko tikėtis, kad žmogus norės jį atlikti gerai.

A. Suslavičius. *Socialinė psichologija.* Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams ir ne tik jiems. V., 2006, p. 19–20.

Socialinio vaidmens atlikimas. Visos mamos myli savo vaikus, bet vienos moterys, atlikdamos mamos vaidmenį, mano, kad dėl savo vaikų reikia aukotis, patarnauti jiems, spręsti už juos, nes jie gali suklysti, o kitos yra įsitikinusios, kad svarbu išugdyti vaikų savarankiškumą ir atsakingumą, kad jie nebijotų priimti sprendimų. Visi mokiniai turi mokytis, bet vieni tik stumia dienas mokykloje, o kiti siekia žinių, kurių prireiks kuriant savo ateitį.

Nėra žmogaus, kuris ilgai įstengtų gyventi turėdamas du veidus – vieną, skirtą sau, kitą miniai – ir nesusipainiotų, kuris veidas tikrasis.

N. Hawthorne

Taigi galime kalbėti apie tris vaidmens aspektus:

- **vaĩdmenį, kuriõ tìkimasi** – tokį vaidmenį, kurio iš mūsų tikisi kiti;
- **suvóktą vaĩdmenį** – tokį vaidmenį, kuris atspindi mūsų pačių požiūrį į tai, kas dera šiam vaidmeniui;
- **atliẽkamą vaĩdmenį** – tikrąjį žmogaus elgesį atliekant šį vaidmenį.

Labai dažnai, skirtingai interpretuojant vaidmenį, kyla konfliktų.

Socialinio vaidmens ir asmenybės sąsajos. Konkrečios sąlygos lemia, kad mes esame priversti vaidinti vieną ar kitą vaidmenį. Jei skirtingi socialiniai vaidmenys lemia, kad kartais pasireiškia net priešingas elgesys ir priešingos asmenybės savybės, kyla klausimas – „O kada mes būname tikri?“ Kartais socialinis vaidmuo nepaprastai slegia asmenybę. Tarkime, drovus, taikus, neprimetantis savo problemų kitiems žmogus, geras savo profesijos mokovas, tampa didesnio ar mažesnio masto viršininku. Šis socialinis vaidmuo skatina reiklumą, griežtumą, principingumą, nes kitaip sutriktų įstaigos ar įmonės, kuriai šį vaidmenį atliekantis žmogus vadovauja, veikla. Taigi alternatyva aiški: arba jis imsis to vaidmens, arba neįstengs pasikeisti ir bus nuolaidus, neprincipingas, visus užjaus. Dėl tokio elgesio įmonės darbas bus nenašus.

Kartais žmogus taip suauga, susitapatina su vienu iš savo socialinių vaidmenų, kad tas vaidmuo tampa jo asmenybės dalimi. Tai pavojinga, nes tuomet, kai vaidmuo prarandamas, žmogus tarsi netenka asmenybės dalies. Prisiminkime parlamentarus, netekusius vietos Seime. Vieni iš jų taip ir nesugebėjo rasti tinkamos vietos gyvenime, kitiems reikėjo laiko persiorientuoti, o treti turėjo ką veikti naujomis aplinkybėmis, nes būdami Seime nespėjo „priaugti prie kėdės“.

Nesutrikti susidūrus su įvairiomis visuomenės elgesio klišėmis, kurias primeta aplinka, reikalaudama patenkinti lūkesčius, padeda asmens tapatumas.

TAPATŪMAS (identitėtas) – tai subjektyvus savęs, kaip individo, derinančio įvairius socialinius santykius, supratimas. Jis susijęs su vidiniu individo poreikiu likti savimi.

Socialinio vaidmens svarba. Jei žmonės elgtųsi ne taip, kaip reikalauja vaidmuo, kiltų grėsmė, kad pairs visuomenės tvarka. Įsivaizduokite: mokyklos direktorius rytą eina į darbą. Netoli mokyklos jis susitinka, tarkime, fizikos mokytoją. Abu pasiguodžia, kad šiandien laukia sunki diena: pas direktorių atvyksta Švietimo skyriaus inspektorius, o fizikos mokytojas yra numatęs paskutinį kontrolinį prieš egzaminą. Padūsavus juodviem kyla „geniali" mintis – neiti šiandien į darbą, verčiau jau pasižiūrėti naują filmą! Ar galite įsivaizduoti tokią situaciją? Vargu... O jei vis dėlto taip atsitiktų, kas tuomet lauktų tokių pedagogų ir mokyklos apskritai?

Ely'io dėsnis
Apsivilk kostiumą, atitinkantį vaidmenį, – ir viskas eis kaip iš pypkės.
Merfio dėsnis

Socialinių vaidmenų atlikimas. Įvairių vaidmenų atlikėjai išreiškia tam tikras aspiracijas arba pretenzijas, tai yra pasako, kaip tikisi atlikti vieną ar kitą vaidmenį. Ar būsiu geras vaikas savo tėvams, koks būsiu studentas ar mokinys ir t. t., priklausys nuo to, ar man tas vaidmuo svarbus.

Visi konkretaus žmogaus vaidmenys sudaro **vaidmenų kėkę**. Kai kurie vaidmenys įtraukia (suponuoja) vieni kitus. Jei aš duktė, vadinasi, aš esu moteris, jei medicinos seselė, vadinasi, esu medikė ir t. t.

Tai įdomu

STANFORDO KALĖJIMO EKSPERIMENTAS

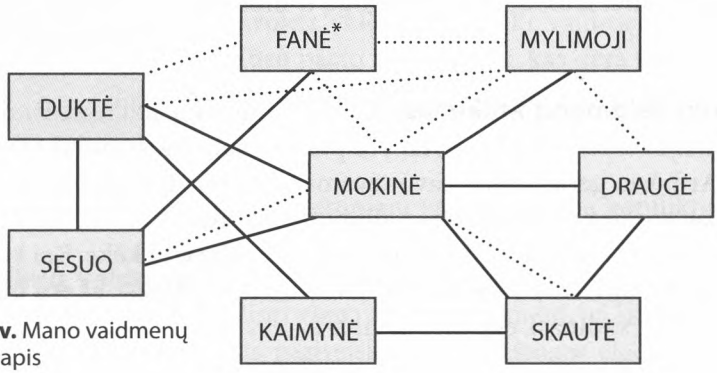
Gerai žinomas Philipo G. Zimbardo ir jo kolegų atliktas įspūdingas eksperimentas parodo, kaip svarbu žmogaus elgesiui situacija ir socialiniai vaidmenys. Buvo surengtas savotiškas žaidimas „Kalėjimas". Jame dalyvavo 24 studentai. Ištraukus burtus, vieni tapo „kaliniais", kiti – „kalėjimo prižiūrėtojais". Eksperimento sąlygos buvo labai panašios į tikras kalėjimo sąlygas. Pavyzdžiui, „kalinius" išrengdavo nuogai, apieškodavo, jiems atlikdavo higienos procedūrų, duodavo kalinio aprangą, patalynę, tualeto reikmenis ir kt. „Kalėjimo prižiūrėtojai" įsakmiai šaukdavo ant kalinių, stumdydavo juos, kai šie per lėtai vykdydavo nurodymus ir t. t. Iš pradžių ir vieni, ir kiti viską vertino kaip žaidimą – suprato, kad situacija kuriama dirbtinai. Bet jau antrą dieną jaunuoliai pradėjo žaisti rimtai. „Kaliniai" ėmė maištauti, „kalėjimo prižiūrėtojai" nuslopino maištą jėga. Tai suskaldė „kalinius" ir suvienijo „prižiūrėtojus". Pirmieji pasijuto slopinami, vieniši ir pažeminti, o „kalėjimo prižiūrėtojai" ne tik pradėjo mėgautis savo valdžia, bet ir piktnaudžiauti ja. Šeštąją parą eksperimentą teko nutraukti, nes visi – ir „kaliniai", ir „kalinių prižiūrėtojai" – jautėsi sutrikę. Net pats P. G. Zimbardo pajuto, kad pernelyg įsitraukė į „kalėjimo" gyvenimą.

Eksperimentas parodė, kad socialiniai vaidmenys nustelbė net moralines normas ir asmenybės savybes. Pats žiauriausias „kalėjimo prižiūrėtojas" iš tikrųjų buvo tylus ir drovus vaikinas. Jam visą laiką atrodė, kad „kaliniai" iš jo šaiposi. Tad jis tapo itin griežtas, galiausiai tai paskatino tarpusavio neapykantą.

UŽDUOTIS

MANO VAIDMENŲ ŽEMĖLAPIS

Pagalvokite, kokius vaidmenis jūs atliekate. Surašykite jų kuo daugiau. Pažymėkite, kaip jie tarpusavyje susiję. Jei vaidmenų sąveika teigiama, sujunkite juos tiesiu brūkšniu, jei neigiama – punktyru. Gali būti taip, kad sąsajos yra dvejopos: vienais atvejais vaidmenų sąveika teigiama, kitais – neigiama. Pavyzdžiui:



49 pav. Mano vaidmenų žemėlapis

Neretai kyla **vaidmenų konfliktų**, dilemų. Pavyzdžiui, kuo būti: gerai pareigas atliekančiu klasės seniūnu ar ištikimu draugu; atsidavusiu mylimuoju ar aistringu žveju ir t. t. Kuris vaidmuo bus atliekamas, priklausys nuo to, kam bus teikiama pirmenybė.

Labai dažnai bendravimą sunkina **vaidmenų susipynimas**. Sudėtinga būti mokyklos direktore ir tos pačios mokyklos mokinio mama. Nelygu asmenybės savybės, gali pasitaikyti net keistų sprendimų. Pavyzdžiui, būti mokytoju ir mokinių kaimynu, apsiperkančiu toje pačioje parduotuvėje, žmogui gali būti nepakeliama kančia, todėl jis persikelia gyventi į kitą rajoną.

Konfliktai

Kas yra konfliktas? Prisiminkite visą vakarykštę dieną nuo pat ryto, kai atsikėlėte, iki vėlyvo vakaro, kai nuėjote miegoti. Ar galėtumėte prisiminti ir tiksliai pasakyti, kelių ar keliasdešimt konfliktų liudytojas buvote ir keliuose

* Fanė *ntk.* aistruolė.

konfliktuose dalyvavote. Prisiminkite šeiminius barnius – su broliais, seserimis, tėvais, prisiminkite kaimynų priekaištus, nesusipratimus viešajame transporte, gatvėje ir parduotuvėje, pasistumdymus su klasės draugais, nemalonumus su mokytojais. Jei klausėtės žinių, išgirdote daug nemalonių dalykų: įsiplieskė karas, susidūrė įvairių ekonominių struktūrų interesai, kilo įtampa tarp valstybinių struktūrų, pilietis pareiškė nepasitenkinimą kurios nors įstaigos darbu, susipešė nusikalstamos grupuotės ir t. t. O jei dar žiūrėjote bent vieną filmą, kurio fabula grindžiama mažiausiai vienu konfliktu... Juokaujama, kad pasaulyje konfliktų daugiau nei smilčių, tad vargu ar jūs galėsite tiksliai pasakyti, kelių konfliktų liudytojai ar dalyviai buvote tą ar kitą dieną.

Kaip vadinasi tas reiškinys, kuris yra nuolatinis mūsų gyvenimo palydovas?

– Gaila, – tarė Tigriukas, – kad pražuvo tavo dalis, Meški.

– Mano dalis? – suriko Meškiukas. – Kaipgi mano dalis? Tavo dalis, žioply nelaimingas.

Tigriukas išvadino Meškiuką pašlemėku, ir juodu tol prasivardžiavo, kol susimušė.

– Oi, jūs vargšai kvaileliai, – sucypsėjo žolėje kikilis. – Kas gi mušasi su geriausiu draugu, ir dar dėl ko – dėl pinigų. Rytoj ateis karaliaus valdininkas ir atims, kas liko. Ir neturėsite nė draugo. Ak jūs, nevykėliai.

Naktį jie vėl susitaikė, nes bijojo likti vieni.

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 88–90.

KONFLÌKTAS – priešingų, nesuderinamų tendencijų susidūrimas, keliantis stiprių, nemalonių išgyvenimų.

Gėris ar blogis?.. Dauguma žmonių neigiamai vertina konfliktus. Kodėl? Pirmiausia konfliktai audrina emocijas, kelia nemalonių potyrių. Galvodami apie konfliktus, tuoj prisimename pyktį, neviltį, nerimą, neapykantą ir daug kitų nemalonių jausmų. Be to, mus veikia ir visuomenės požiūris į konfliktus. Nuo pat kūdikystės tėvai, mokytojai, draugai, bendruomenės nariai nuolat teikia mums tiesioginių ir netiesioginių „instrukcijų“ – nuorodų, kaip vertinti pasaulį. Vadovaudamiesi šiomis nuorodomis, mes susikuriame vertybių, principų ir įsitikinimų sistemą. O tada, remdamiesi ja, konfliktus ir konfliktinį elgesį dažnai vertiname neigiamai.

Bet yra ir kita medalio pusė: kad ir neigiamai mus veikdami, konfliktai teikia paskatų keistis, tobulėti. Visuomenės konfliktai verčia ieškoti naujų sprendimų keičiant ir, tikėkimės, tobulinant valstybės struktūrą. Tarpasmeninius ir vidinius asmens konfliktus galime vadinti tarpusavio santykių tobulėjimo ir asmenybės raidos varikliu. Susidūrimai skatina žmones geriau pažinti save ir kitus.

Taigi, kas yra konfliktas – gėris ar blogis, priklauso nuo to, kaip žmonės elgiasi konfliktinėje situacijoje, kaip sprendžia kylančias problemas.

Konfliktų rūšys. Pagal tai, kas yra konflikto subjektai, tai yra jo dalyviai, konfliktai skirstomi į:

- tarpasmeninius;
- asmenybės ir grupės;
- tarpgrupinius;
- vidinius.

***Lyrinis* intermezzo**

KRITIKOS EVOLIUCIJA

Senovėj buvo ąžuolinės kuokos,
naudojamos be galo tiesmukai.
Per galvą du kartus pakritikuotas,
ir kvailas imdavo galvot sveikai.

Išlepo, laikui bėgant, mūsų kaktos.
Tada ginklu svarbiausiu žodis tapo.
Bet žodis žmogų posilpnės sveikatos
taipogi gali nuvaryt į kapą.*

[...]

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* V., 1973, p. 42.

Tarpasmeninìniai konflìktai yra labiausiai paplitę konfliktai. Tai susidūrimas žmonių, kurie siekia skirtingų tikslų, laikosi skirtingų požiūrių, vertybių ir normų. Tokio pobūdžio konfliktų reiškiasi visose žmonių santykių srityse – šeimoje, organizacijoje (mokykloje, darbovietėje ir t. t.), visuomenėje (valstybės įstaigose, gatvėje, viešajame transporte ir kt.). Tarpasmeniniai konfliktai yra labai emocingi, priešininkai tuomet susiduria akis į akį.

Asmenýbės ir grùpės konflìktų kyla tada, kai susiduria asmens ir grupės motyvai. Taip atsitinka dėl to, kad nesutampa individo ir grupės požiūriai, vertinimai. Tai vadovo ir grupės, eilinio grupės nario ir grupės, lyderio ir grupės ar mažos grupelės konfliktai.

Dažniausiai tokių konfliktų kyla, kai pavienis žmogus nepaiso grupės normų.

Tarpgrùpiniuose konflìktuose susiduria grupių interesai, vertybės ir tikslai. Pvz., gali kilti mokyklos administracijos ir mokytojų kolektyvo, klasių, klasės grupelių ir t. t. konfliktų.

Vidìniame konfliktė nėra konflikto subjektų – nei asmenybių, nei grupių. Konfliktas kyla asmenybės vidiniame pasaulyje, kai susiduria priešingi tos pačios asmenybės motyvai (poreikiai, interesai, vertybės, tikslai, idealai).

Kurtas Lewinas motyvų konfliktus suskirstė į tris grupes:

1. **Troškìmo – troškìmo konflìktas**. Žmogui tenka rinktis iš dviejų (ar daugiau) vienodai malonių alternatyvų, pavyzdžiui, kur eiti: ar į draugo gimtadienį, ar į koncertą. Konflikto stiprumas priklauso nuo alternatyvų svarbos asmenybei. Rinktis kino filmą yra ne tas pats, kas rinktis profesiją. Pastebėtas įdomus reiškinys: pasirinktoji alternatyva yra giriama ir teisinama, o atmestoji – peikiama.

* *Taipogi ntk.* taip pat.

2. **Vengìmo – vengìmo konflìktas.** Rinktis tenka iš dviejų vienodai nemalonių alternatyvų, iš dviejų blogybių. Dėl to, kad abi alternatyvos nepatrauklios, konfliktas trunka ilgiau, nes sprendimo priėmimas yra vilkinamas. Sakyti ar nesakyti tėvams, kad tapai priklausomas nuo narkotikų? Žmogus delsia, nesiryžta, nes tikisi, kad tai netiesa. Sprendžiant vengimo – vengimo konfliktą, pasireiškia tai, kad, kuo labiau artėji prie pasirinktosios alternatyvos, tuo ji tampa nemalonesnė.
3. **Troškìmo – vengìmo konflìktas.** Tai dažniausi vidiniai konfliktai, kartais jie dar vadinami „motyvų kova". Tas pats tikslas yra ir malonus, ir nemalonus, todėl kyla dvejopų jausmų, – tai dar vadinama **ambivaleñcija**. Valgyti pyragaitį ar nevalgyti? Labai jo nori, bet juk žinai, kad tai papildomos kalorijos. Eiti į treniruotę ar neiti? Žinome, kad sportas – sveikata, bet eiti taip tingisi...

Kartais vidinis konfliktas sukelia labai sudėtingų išgyvenimų. Žmogus patiria baimę, depresiją, stresą. Kai toks konfliktas ilgai nesprendžiamas arba neišsprendžiamas iki galo, gali kilti įvairių psichologinių ir psichikos sutrikimų.

Dažnas žmogus net nesuvokia, kad išgyvena vidinį konfliktą. Tai ne visuomet lengva atpažinti. Kartais vidinis konfliktas dangstomas euforiniu pakilumu ar aktyvia veikla.

Kad išspręstume vidinį konfliktą, pirmiausia turime įsisąmoninti, kad jis kilo, ir tik tuomet priimti sprendimą. Atminkite: vidinį konfliktą išgyvenantiems asmenims kartais reikėtų kreiptis į psichologą ar psichiatrą.

Konflìktų prìežastys. Dauguma konfliktų kyla dėl šešių pagrindinių priežasčių:

- gyvybinių poreikių;
- vertybių skirtybių;
- suvokimo skirtybių;
- interesų skirtybių;
- psichologinių poreikių;
- ribotų išteklių.

Gyvýbiniai póreikiai – tai dalykai, būtini išgyventi (maistas, vanduo, oras, pastogė ir t. t.).

Vertýbių skirtýbės būdingos skirtingų įsitikinimų, pasaulėžiūrų, religijų žmonėms. Prisiminkime, kokie žiaurūs ir negailestingi esti karai, kylantys dėl religinių įsitikinimų. Tokie konfliktai labai sunkiai sprendžiami, nes vertybės beveik nekinta arba kinta labai lėtai.

Suvokìmo skirtýbės – tai skirtingos nuomonės apie tą patį dalyką. Kas vienam gražu, kitam gali būti bjauru. Kas vienam per garsu, kitam per tylu.

Interėsų skirtýbės. Žmonėms rūpi skirtingi dalykai. Galime susipykti su draugu dėl to, ką ketiname veikti vakare: eiti į koncertą ar į diskoteką. Tėvai verčia važiuoti „žemės arti" į kaimą pas močiutę, o aš taip noriu eiti į klasės draugo gimtadienį. Tokių konfliktų mūsų gyvenime labai daug.

Lyrinis intermezzo

MAN NEPATINKA

Man nepatinka, jei bičiulis senas
Manęs nelanko, kai esu nesveikas,
Ir kai trise mane pargriauna žemėn
Ir atima penkiolika kapeikų.

Man nepatinka, jeigu mano draugas,
Kur vaikėm kamuolį kartu po pievą,
Įmušęs įvartį į dėdės langą,
Pabėga, o mane palieka vieną.

[...]

Man nepatinka, kai į seną maišą
Įgrūda katę ir iš džiaugsmo ploja,
Kada atplėšia mano pirmą laišką
Ir garsiai skaito, ir visi kvatoja.

[...]

Man nepatinka dideli ir gražūs,
Kur daro negražiai ir „Eik šalin! –
Man sako, – tu dar kvailas, tu dar mažas
Ir nieko dar suprasti negali..."

Juozas Erlickas. *Bilietas iš dangaus.* V., 1990, p. 80–81.

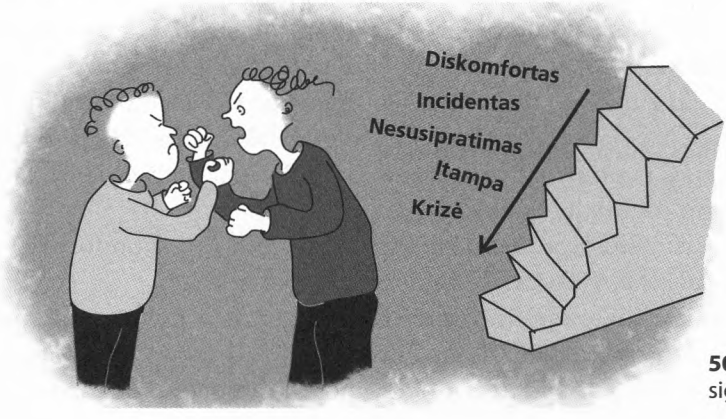
Psichològiniai póreikiai yra tai, ko mums reikia, kad jaustumės gabūs, svarbūs, sveiki, kitų pripažįstami. Visi mes norime būti mylimi ir gerbiami. Mes konfliktuosime su žmogumi, kuris mus pažemino, privertė pasijusti nekaip. Šitaip atsitikus tikroji priežastis dažnai slepiama. Jei draugas pavadino mane „kvaiša", neskolinsiu jam pinigų ir veikiausiai nepasakysiu tikrosios priežasties – sakysiu, kad tų pinigų man kaip tik dabar irgi reikia. Jeigu pamatysiu geriausią draugę einant su didžiausia savo prieše, nepaaiškinsiu jai matematikos uždavinio – sakysiu, kad neturiu laiko.

Ribóti ìštekliai žymi ribotą ko nors kiekį. Menkas tėvų atlyginimas gali kelti nepasitenkinimą dėl menkų kišenpinigių. Prastas mokyklos šildymas lems mokytojų ar klasių kovą dėl šiltų klasių ir t. t.

Matome, kad konfliktų yra tiek daug ir tokių įvairių, o jų kilimo priežastys – vos kelios. Iš pirmo žvilgsnio atrodo neįtikima, bet taip yra. Labai skirtingų konfliktų ištakos tokios pačios: brolis ir sesuo susipeša dėl saldainio; dvi šalys, užuot pasidalijusios, kariauja dėl to paties žemės ploto. Abiejų konfliktų ištakos tokios pačios – riboti ištekliai. Šitaip galima analizuoti ir kitus konfliktus – ieškoti svarbiausių jų priežasčių.

Analizuodami ir suvokdami konflikto priežastis, lengviau randame būdų jį įveikti. Jei konfliktas kyla dėl suvokimo skirtybių, reikėtų bandyti aiškintis, kas ką turi omenyje, – šitaip išvengsime nesusipratimo. Kai konflikto priežastis – interesų skirtybės, galima mėginti atskleisti savo ketinimus ir ieškoti abu konfliktuojančius žmones tenkinančio sprendimo. Kai konfliktas kyla dėl vertybių skirtybių, pamėginkite pagarbiai įvertinti ir suprasti kito žmogaus pažiūras.

Konflìkto signãlai. Prieš įsiplieskiant konfliktui, artėjant jo grėsmę galime atpažinti iš tam tikrų signalų. Iš jų galime spręsti apie konflikto stiprumą (H. Cornelius ir S. Faire).



50 pav. Konflikto signalai

Diskomfòrtas. Tai intuityvi jausena, kad kažkas ne taip. Kartais tai net sunku nusakyti žodžiais. Jūs dėl ko nors nesutariate, bet ne taip stipriai, kad dėl to išties nerimautumėte. Daugelis žmonių to nė nepajunta. Pajutę diskomfortą, paklauskite savęs – ką turiu daryti, kad to nebūtų.

Incideñtas. Tai vos juntamo konflikto požymis. Kokia nors smulkmena kelia vos juntamą nerimą ar susierzinimą. Neapsižiūrėjimas, apsirikimas, neapgalvotas veiksmas tarpusavio santykių dažniausiai smarkiai nepablogina. Problema apskritai užmirštama per keletą dienų. Pavyzdžiui, draugas gali pasiskolinti kompaktinę plokštelę ir užmiršti ją grąžinti.

Nesidrabstyk purvais: gali juk ir nepataikyti, bet rankas vis tiek susipurvinsi.

T. Parker

Incidentas gali virsti didesne problema, jei jis suvokiamas kaip tyčinis, iš anksto apgalvotas, arba jei tokių incidentų su tuo pačiu žmogumi vis kartojasi. Visų incidentų pagrindas gali būti tas pats. Jei jau anksčiau yra buvę incidentų su tuo žmogumi arba jei jau kelintą kartą pasiskolinta kompaktinė plokštelė vis negrąžinama, tai gali būti suprasta taip: „Tu manęs negerbi, nes negrąžini to, kas yra mano."

Nesutarìmas. Keli incidentai paeiliui su tuo pačiu žmogumi gali baigtis nesutarimu ir stiprinti nemalonius jausmus oponentui. Tuomet žmonės dažniausiai daro klaidingas išvadas apie situaciją. Nesutariantys žmonės dažniausiai nesugeba kalbėti apie problemą, savo jausmus ir poreikius. Kito veiksmą jie suvokia kaip panieką, įžeidimą, šiurkštumą ir pažeminimą.

Įtampa, tvyranti tarp žmonių, ir stiprūs jausmai, siejantys tuos žmones, iškreipia kito žmogaus suvokimą. Tokiais atvejais priešininkų nesantaika trunka ilgai, tai gali atsitikti ir dėl to, kad daug ką lemia išankstinės neigiamos nuosta-

tos ir įsitikinimai. Galbūt yra buvę daug incidentų, ir priešininkai vertina vienas kitą neigiamai. Atrodo, vien jau tai, kad jie yra netoli vienas kito, savaime kaitina atmosferą. Tuomet net ir menkas incidentas kelia nemalonių jausmų ir skatina neigiamai vertinti kitą asmenį. Jei pietaudamas vyras paprašo žmonos paduoti druskinę, žmonos reakcija gali būti tokia: „Aha, tau nepatinka net tai, kaip aš gaminu." Tokia reakcija liudija, kad konfliktas įsisenėjo.

Krizė. Tai ribinė konflikto stadija. Emocijos nebevaldomos. Įprastų elgesio normų nebepaisoma. Sakomi priekaištingi, šiurkštūs žodžiai, įžeidinėjama. Neretai imamasi ir smurto. Dažnai santykiai galutinai nutraukiami. Žmogus šioje stadijoje yra pasirengęs laukti blogiausia.

Svarbu išmokti atpažinti konfliktą – pirmąsias (diskomforto ir incidento) stadijas ir užkirsti kelią nesutarimams, įtampai ir krizei.

Kuo anksčiau pradėsime spręsti konfliktą, tuo didesnė tikimybė, kad jį įveiksime. Nustatyta, kad sprendžiant pradinių stadijų konfliktą dažniausiai be didelių pastangų išsprendžiami devyni iš dešimties konfliktų. Konfliktui stiprėjant galimybių tai padaryti sumažėja dukart. Kai priešprieša ypač didelė, galima tikėtis, kad bus išspręstas vienas konfliktas iš dešimties, nors nebūtinai. Atslūgus įtampai, galimybė pasiekti kompromisą didėja – galima tikėtis, kad bus išspręsti du konfliktai iš dešimties.

KONFLIKTO SPRENDIMO GALIMYBĖ ĮVAIRIOSE KONFLIKTO STADIJOSE

Konflikto stadija	Konflikto etapas	Galimybė išspręsti konfliktą
Pradinė stadija	Konfliktas kyla ir pradeda rutuliotis; konfliktas įsisąmoninamas	92%
Kilimo stadija	Atviros konfrontacijos pradžia	46%
Kulminacija	Pasireiškia atviras konfliktas	Mažiau kaip 5%
Atoslūgis	–	Apie 20%

Tai svarbu

Konfliktas stiprėja, kai:

- į konfliktą įsitraukia naujų dalyvių, palaikančių vieną ar kitą pusę;
- stiprėja emocijos ir jausmai (pyktis, baimė, nerimas, nusivylimas);
- nieko nedaroma, kad būtų atkurti ir palaikomi santykiai.

Konfliktas silpnėja, kai:

- pasitraukiama į neutralią teritoriją;
- kalbama apie emocijas ir jausmus, siekiama juos aiškintis, bet jie nerodomi;
- susilpninamas grėsmės pojūtis;
- taikomi gebėjimai ir įgūdžiai reguliuoti konfliktą;
- išsaugomi ir stiprinami santykiai.

Tai įdomu

KONFLIKTŲ PREVENCIJA

Netaupykite laiko kalbėdami su kitais žmonėmis. Bendravimas yra geriausias konfliktų prevencijos ir sprendimo būdas. Todėl:

- **atkreipkite dėmesį** į tai, kad žmogaus kūno kalba prieštarauja sakomiems žodžiams ir reiškiamiems jausmams. Pasakykite pašnekovui, kad pastebėjote prieštaravimų, ir skatinkite kalbėti apie tai;
- **stebėkite,** ar jūs pats ir žmogus, su kuriuo bendraujate, neturite klaidingų nuostatų ir įsitikinimų. Svarstykite atvirai ir šitaip taisykite klaidas;
- **stenkitės bendrauti atvirai.** Mandagiai kalbėkite apie tai, ką galvojate ar jaučiate. Skatinkite tai daryti ir pašnekovą;
- **venkite neaiškumų.** Jei kas nors neaišku, prašykite paaiškinti. Jei žmogus, su kuriuo bendraujate, ko nors nesupranta, paaiškinkite jam;
- **nepiktnaudžiaukite** žodžiais „visi", „niekas", „visada", „niekada", „visur", „niekur" ir kt. Mintis formuluokite tiksliai: kas, kada, kur;
- **mokykitės klausyti.** Žmogus turi būti įsitikinęs, kad išgirdote jį ir supratote. Čia praverčia aktyvaus klausymosi metodai;
- **reikškite jausmus ir norus kalbėdami pirmuoju asmeniu.** Venkite „tu" teiginių, nes oponentui tai gali kelti neigiamų emocijų.

Konfliktų sprendimas. Konfliktai išsprendžiami arba ne. Konfliktų sprendimas gali būti:

- **konstruktyvùs (pozityvùs)** – kai siekiama pašalinti, išspręsti konfliktą;
- **destruktyvùs (negatyvùs)** – kai konfliktas gilinamas ir stiprinamas;
- **konfòrminis** – kai daroma nuolaidų arba kai vengiama kalbėti apie skaudžius, opius dalykus.

Viduriu eiti saugiausia.

Ovidijus

Visi, kas griebiasi kalavijo, nuo kalavijo ir žus.

Mt 26, 52

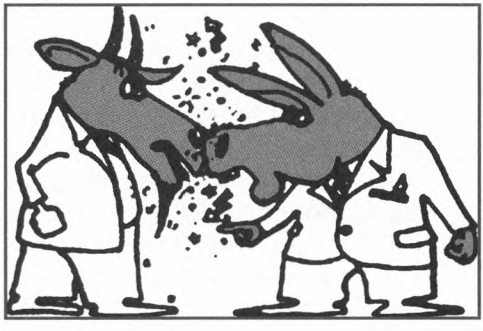
Konflikto seka ir jo baigtis priklauso nuo to, kaip priešininkai elgiasi, kokios elgesio taktikos laikosi.

Kai laikomasi pozicijos **laimėti / pralaimėti** (pagal H. Cornelius ir S. Faire), konfliktas suvokiamas tarsi mūšis, kuriame vienas iš priešininkų turi paimti viršų. Vadovaujamasi nuostata, kad konfliktas išsprendžiamas, kai vienas oponentas laimi, o kitas pralaimi. Priešininkas žeminamas, neigiamai vertinama jo asmenybė. Oponentai nepasitiki vienas kitu. Iš tikrųjų nelaimi nė vienas, problema neišsprendžiama ir, jei konfliktuojama toliau, tikėtina, kad ištiks krizė.

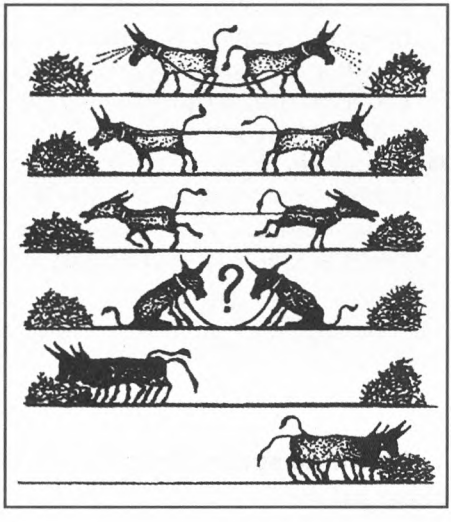
Kai vienas dalyvis **vengia** spręsti konfliktą, yra pasyvus ir fiziškai, ir emociškai, nelaimi nė vienas oponentas – abu lieka nepatenkinti. Kartais žmonės sąmoningai ar nesąmoningai renkasi tokią taktiką, tikėdamiesi priversti prieši-

ninką pakeisti požiūrį į konfliktą. Vengimas spręsti konfliktą tik blogina situaciją – nesprendžiama problema didėja.

Vengimas priimtinas, kai konflikto esmė nėra svarbi. Bet kartais žmogus neįsisąmonina, kad prieštaravimas vis dėlto svarbus. Tada galima tikėtis, kad konfliktas kartosis, tai yra laikui bėgant kils ta pati problema, tik jau kur kas sudėtingesnė.



51 pav. Negatyvus konflikto sprendimas (žurnalo „Psichologija tau" iliustracija)



52 pav. Bendradarbiavimas (žurnalo „Psichologija tau" iliustracija)

PSICHOLOGIJA TAU

Prisitaikant taip pat bandoma išvengti konflikto, bet vengimo spręsti konfliktą priežastys šiuo atveju yra kitos. Tuomet nesvarbu, kokia kaina siekiama išsaugoti draugiškus santykius. Apie tai, kad išgyvenama įtampa, kita pusė kartais nieko nenutuokia, o jei ir įtaria, kad kas nors negerai, negali nieko tikra sužinoti, nes tikrieji jausmai slepiami. Išoriškai visi atrodo laimingi, o iš tikrųjų nė vienas nėra laimingas ir nesijaučia esąs nugalėtojas. Šių žmonių nesieja geras tarpusavio supratimas.

Kompromiso strategiją galima vadinti abipusių nuolaidų strategija. Kiekvienas konflikto dalyvis ką nors laimi ir ko nors netenka. Toks problemos sprendimas lemia tai, kad dalijamas koks nors baigtinis dalykas, todėl nė vienas nėra visiškai patenkintas. Ši strategija neardo ir negadina tarpusavio santykių, priešingai, skatina pozityvų jų plėtojimąsi. Abipusė nuolaida dažnai yra tik būdas abiem pusėms ieškoti priimtino sprendimo.

Konfliktą konstruktyviai spręsti padeda pozicija **laimėti / laimėti.** Taikant šią strategiją, vyrauja tokios nuostatos: „Aš noriu laimėti ir noriu, kad tu laimė-

tum“, „Aš ne prieš tave, aš su tavimi.“ Bendravimas tada yra atviras ir nuoširdus, taip bendraujantiems žmonėms būdinga savitvarda ir savikontrolė. Oponentai veiksmingai panaudoja konflikto sprendimo įgūdžius; abu išreiškia savo poreikius. Drauge sprendžiant problemą, randamas abiem pusėms priimtiniausias sprendimas. Be to, pagerėja tarpusavio santykiai. Šitaip pripažįstamas tarpusavio santykių vertingumas. Oponentai jaučiasi laimingesni, nes pagarbiai bendraujama ir priimami brandūs sprendimai. Reikia pripažinti, kad tai pati sudėtingiausia strategija, jos reikia mokytis.

Remiantis tuo, kurią elgesio strategiją konfliktuodamas dažniausiai renkasi žmogus, skiriami penki konfliktų sprendimo būdai:

- **Konkurúojantis** asmuo siekia tikslo nepaisydamas kito žmogaus jausmų, interesų ir elgesio (pozicija *laimėti / pralaimėti*).
- **Véngiantis** asmuo yra pasyvus, jis nepraneša kitam, kad kilo konfliktas.
- **Prisitáikantis** asmuo, kilus konfliktui, nusileidžia kitam, atsisako savo interesų, kad patenkintų kito interesus.
- **Síekiantis kompromìso** asmuo derasi ieškodamas tokio bendro sprendimo, kuris iš dalies tenkintų abi puses.
- **Bendradarbiáujantis** asmuo stengiasi rasti tokį sprendimą, kuris tenkintų visus abiejų pusių poreikius (pozicija *laimėti / laimėti*).

Kai kyla konfliktų, mums tenka įvairiai elgtis: ir pakovoti, ir patylėti, ir apsimesti, kad nieko bloga nenutiko. Bet kiekvienam iš mūsų būdingas tam tikras elgesys. Yra žmonių, kuriuos galima vadinti „nekonfliktiškais“, – jie žūtbūt stengiasi išvengti konfrontacijos. Yra tokių, kuriems kiekviena diena kupina įtampos, nes nuolat tenka ginti savo interesus ir požiūrį.

Nors konflikto sprendimo būdai turi ir privalumų, ir trūkumų, vis dėlto jie visi yra vertingi, kiekvienas iš jų taikytinas tam tikromis aplinkybėmis.

Kaip spręsti konfliktus konstruktyviai. Tai vyksta penkiais etapais:

1. **Konflìkto įsisąmoninimas.** Pirmiausia turime įsisąmoninti, kad konfliktuojame. Svarbu perprasti savo kūno ir emocijų signalus, liudijančius, kad išgyvename įtampą. Kvėpavimo pokyčiai, širdies ritmo padažnėjimas, įsitempę raumenys ir kt. rodo, kad išgyvename nemalonių emocijų, kurių sukėlė susidūrimas su kitais žmonėmis. Svarbu kuo anksčiau atpažinti kylant konfliktą, todėl ypač turime paisyti savo kūno pojūčių ir emocijų, neignoruoti jų.

   Įtūžio principas
   Niekuomet nesistenk nuraminti žmonių, kurie pasiekė įtūžio ribą.
   Merfio dėsnis

2. **Jausmų atpažinìmas ir reiškìmas.** Konfliktuodami patiriame daug gana nemalonių jausmų ir emocijų. Pirmiausia turėtume patys sau jas įvar-

dyti. „Pykstu“, „nekenčiu“, „mane skaudina“ ir t. t. – toks yra konflikto sukeltų jausmų žodynas. Vartodami *Aš* teiginius, turime papasakoti apie savo jausmus oponentui. Tikėtina, kad ir kitas konflikto dalyvis tuo pačiu metu išgyvena pragarą. Jei norime spręsti konfliktą konstruktyviai, turime būti labai kantrūs ir gebėti išklausyti, ką kitas mums šneka ar rėkia. Svarbu tuo metu neįsitraukti į kovą. Kai išreiškus emocijas pyktis atslūgsta, galima keliauti toliau. Psichologai juokauja: kol „putoja“ emocijos, protas yra „pasitraukęs į šalį“.

Tebūnie išklausyta ir kita pusė.
Seneka

3. **Tikrųjų póreikių, nórų ir interèsų nustãtymas.** Šiame etape bandome išsiaiškinti konflikto priežastis. Kad konfliktas būtų išspręstas veiksmingai, būtinai turiu pareikšti tai, ko noriu aš, ir išsiaiškinti, ko nori oponentas. Kartais tikrieji interesai ir poreikiai yra slepiami, žmogus nenori jų atskleisti. Turime būti kantrūs ir atkaklūs – kol to neišsiaiškinsime, neišspręsime konflikto.
4. **Problèmos sprendìmo paieškà.** Išsiaiškinę, ko mes abu norime, turime ieškoti sprendimo. Šiame etape vertėtų taikyti „Minčių lietaus“ metodą. Nekritikuodami ir nevertindami turime pasiūlyti kuo daugiau įvairių problemos sprendimo būdų. Siūlymai gali būti netikroviški, neįgyvendinami, juokingi ar net absurdiški. Bet šitaip elgdamiesi atsipalaiduosime ir greičiau rasime tinkamą sprendimą.
5. **Sprendìmo priėmìmas.** Iš sprendimų išrinkite tokį, kuris abiem yra priimtinas. Svarbu, kad sprendimas būtų tikroviškas ir gana greitai įgyvendinamas. Sprendimas, kurį galėsite įgyvendinti tik po metų, konflikto nepašalins.

Tarpininkavimas. Kartais atsitinka taip, kad žmonės niekaip negali patys išspręsti konflikto. Išeiti iš aklavietės gali padėti trečias, neutralus, žmogus – **tárpininkas**. Tai žmogus, mokantis padėti oponentams ieškoti išeities. Jis skatina konflikto dalyvius bendrauti ir geriau suprasti vienas kitą, o tai neretai padeda rasti abi šalis tenkinantį sprendimą.

Derybų procesas yra vienas iš svarbiausių ir veiksmingiausių, kai dalyvauja trečiasis asmuo (tarpininkas), konflikto sprendimo būdų. Šis procesas vadinamas taikinamuoju tarpininkavimu, o tarpininkas – ginčų tarpininku. Kad galėtume sėkmingai vadovauti šiam procesui, turime išmanyti konfliktuojančiųjų elgesio psichologinius pagrindus, psichologinius tarpusavio sąveikos dėsningumus.

Šiais laikais kiekviena save gerbianti įstaiga moko savo darbuotojus atpažinti konfliktus ir juos spręsti. To mokomi pedagogai, bankininkai, medikai, verslininkai, policininkai ir kt. Spręsti konfliktus, įgyti bendravimo įgūdžių moko kvalifikuoti, tokiam darbui parengti specialistai.

KAS SLYPI UŽ ŽODŽIŲ

Kito žmogaus žodžiai	Ką kitas jaučia arba ką turi omenyje	Ką dera sakyti, kad atskleistume kito mintis ir jausmus
„Daryk, ką nori."	„Man nepatinka tai, ką tu ketini daryti, bet mano nuomonė tau nerūpi. Manau, kad tu tai darysi nieko nepaisydamas."	„Man atrodo, kad iš tikrųjų tai tau nepatinka. Ko nori iš tikrųjų? Gal galime tai aptarti."
„Man tas pats."	„Iš tikrųjų man ne tas pats, bet nematau prasmės kalbėti apie tai, juk tu manęs neklausai."	„Bet juk tave jaudina tai, kas atsitiko. Man rūpi, kaip tu tai suvoki."
„Elkis taip, kaip manai reikalinga."	„Aš pernelyg pavargau ginčydamasis su tavimi. Daryk, ką nori, kad ir priešingai, nei aš sakau."	„Bet aš norėčiau būti įsitikinęs, kad tu tikrai man pritari ir palaikai mane. Ką galima būtų padaryti, kad mes abu pasiektume sutarimą?"
„Gerai" arba kokie kiti žodžiai, kurie reiškia pritarimą, bet pasakyti nenoriai arba piktai.	„Aš nesutinku ir iš tikrųjų pykstu ant tavęs. Man atrodo, kad tu naudojies manimi."	„Bet man atrodo, kad tai tau iš tikrųjų nelabai patinka. Ką tu apie tai manai iš tikrųjų? Aš tikrai tai noriu žinoti."

UŽDUOTIS

Pasvarstykite, susiskirstę grupelėmis, kaip suprantate pateikiamą pasakojimą.

Susiginčijo du kaimynai. Negalėdami išspręsti ginčo patys, jie kreipėsi pagalbos į išminčių. Šis įdėmiai išklausė pirmojo kaimyno ir pasakė jam: „Tu teisus." Antrasis kaimynas pasipiktino: „Išminčiau, bet tu dar neišklausei manęs." – „Kalbėk", – tarė išminčius. Išklausęs antrojo kaimyno pasakojimo ir argumentų, jis pasakė: „Be abejo, tu esi teisus." Praeivis, atsitiktinai tapęs jų pokalbio liudytoju, sutrikęs kreipėsi į išminčių: „Klausyk, išmintingasai, bet juk taip negali būti, kad ginčininkai, užimantys priešingas pozicijas, abu būtų teisūs." – „Ir tu teisus", – atsakė išminčius.

(Priskiriama Artimųjų Rytų alegorinių pasakojimų personažui Chodžai Nasredinui)

TESTAS

KURĮ KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDĄ RENKATĖS?

Nusikopijuokite šią užduotį. Prie kiekvieno pateikiamo teiginio, atsižvelgdami į tai, kiek šis teiginys jums tinka, parašykite skaitmenį (nuo 1 iki 5): 1 – niekada; 2 – retai; 3 – kartais; 4 – dažnai; 5 – beveik visada.

1. Kai konfliktuojate, jūs:

____a) džiaugiatės galėdamas išlieti emocijas;
____b) džiaugiatės konflikto teikiamu iššūkiu;
____c) jums labai rūpi kito mintys ir jausmai;
____d) išsigąstate, nes nenorite nieko skaudinti;
____e) jaučiatės kaltas, nes esate bejėgis rasti išeitį.

2. Įvertinkite kiekvieną teiginį, atsižvelgdamas į tai, kaip jis atitinka jūsų nuostatas:

____a) jūs privalote laimėti konfliktą;
____b) laimėti, įsiplieskus konfliktui, retai tepavyksta;
____c) nė vienas neturi teisės priimti galutinio konflikto sprendimo, bet, priimant sprendimą, kiekvienas gali įdėti savo indėlį;
____d) beprasmiška bandyti keisti žmogų, jei jis laikosi priešingos nuomonės, todėl reikia su tuo susitaikyti;
____e) konfliktų reikia vengti.

3. Kai konfliktuojate:

____a) tikite, kad jūsų sprendimas geriausias;
____b) norite pasiekti „aukso vidurį“;
____c) mėgstate praskaidrinti slogią atmosferą ir prisiimti įsipareigojimų;
____d) nenorite, kad žmonės susipriešintų;
____e) tikite, kad kitų priekaištai skirti parodyti, kas yra atsakingas.

4. Kai konfliktuodamas užimate geresnę padėtį:

____a) tiesiai reiškiate savo požiūrį;
____b) deratės dėl geresnio sprendimo;
____c) klausiate, kaip kitas jaučiasi, ir abu ieškote sprendimo;
____d) sutariate su kitu asmeniu, palaikote jį, jei tik galite;
____e) liekate neutralus ir laikotės taisyklių.

5. Kai konfliktuojate su žmogumi, kuris, jūsų nuomone, neprotingai elgiasi:

____a) pasakote tiesiai, kad tai jums nepatinka;

____b) vengiate tiesioginės konfrontacijos, bet subtiliai parodote, kad jūs nepatenkintas;

____c) kalbate apie konfliktą ir siūlote abiem pusėms priimtiną sprendimą;

____d) bandote slėpti savo jausmus;

____e) rodote, kaip jus tai slegia arba kad esate abejingas.

6. Kai pykstate ant draugo ar draugės:

____a) greitai „sprogstate“;

____b) švelninate situaciją papasakodamas anekdotą;

____c) išreiškiate savo pyktį ir laukiate jos / jo reakcijos;

____d) elgiatės priešingai, nei jaučiatės, neišsiduodate pykstąs;

____e) neieškote sprendimo.

7. Kai konflikte dalyvauja žmonių grupė, o jūs nepritariate jos nariams:

____a) laikotės savo įsitikinimų;

____b) stengiatės įtikinti grupės daugumą, kad jūs teisus;

____c) atsižvelgdamas į kiekvieno požiūrį, kartu su grupės nariais ieškote alternatyvų;

____d) pritariate grupės daugumai;

____e) nedalyvaujate diskusijoje, atsiribojate nuo priimtų sprendimų.

8. Kai konflikte dalyvauja žmonių grupė ir kai vienas iš jų užima poziciją, priešingą tai, kurios laikosi dauguma, jūs:

____a) pareiškiate, kad šis asmuo trukdo grupės pažangai, ir siūlote dirbti nepaisant šio žmogaus;

____b) prašote to asmens, kad sakytų savo nuomonę, ir siekiate kompromiso;

____c) pareiškiate norįs suprasti prieštaraujančio asmens požiūrį, nes tai skatintų grupę keisti savo poziciją;

____d) siūlote grupės nariams atidėti konflikto sprendimą ir spręsti kitus, priimtinesnius, klausimus;

____e) tylite, stengiatės nesikišti.

9. Kai konfliktuojate su dviem žmonėmis, jūs:

____a) spaudžiate greičiau priimti sprendimą balsuojant;

____b) vengiate konfrontuoti, kreipiate diskusiją neutralių dalykų linkme;

____c) pasidalijate tuo, kokių jausmų ir minčių jums sukėlė konfliktas, šitaip tikėdamasis, kad visi įsitrauks į diskusiją;

____d) nukreipiate dėmesį į kitus dalykus – neleidžiate kilti konfliktui;

____e) jei įmanoma, nesikišate į konfliktą.

10. Kai jūs konfliktuojate:

____a) numatote prieštaravimus ir parengiate atsakymus prieš įsiplieskiant konfliktui;

____b) iš anksto pasirengiate galimiems kompromisams;

____c) ieškote bendrų interesų ir tikslų;

____d) siekiate darnos, nes nenorite nutraukti draugiškų santykių;

____e) ieškote nešališko, galinčio jums padėti tarpininko.

Savo vertinimus įrašykite į tinkamą lentelės skiltį. Susumuokite kiekvienos iš jų rezultatus. Didžiausias skaičius rodo, kokį būdą dažniausiai renkatės spręsdamas konfliktus. Tikėtina, kad renkatės ne vieną būdą.

	a	b	c	d	e
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
Iš viso:					
Konflikto sprendimo būdas	Konkuruojantis	Siekiantis kompromiso	Bendradarbiaujantis	Prisitaikantis	Vengiantis

UŽDUOTIS

KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDŲ PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI

Surašykite į sąsiuvinį kuo daugiau kiekvieno konfliktų sprendimo būdo privalumų ir trūkumų. Pasvarstykite, kuriose situacijose tinka vienoks, kuriose kitoks būdas.

„Psichologiniai žaidimai"

1964 m. Ericas Berne'as knygoje „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės" aprašė tokias situacijas, kurios išoriškai atrodo gana paprastos, bet iš tikrųjų jas lemia stiprūs slapti motyvai.

Bendraudami žmonės dažniausiai daro vienas kitam poveikį. Bendraujant kitaip neįmanoma. Jei tai vyksta garbingai ir atvirai, žmonės patys gali spręsti – paklusti tam poveikiui ar ne. Po „psichologinių žaidimų" žmonės jaučiasi apgauti, išnaudojami, priversti daryti tai, ko nenori, – tuomet tarpusavio sąveikos procesas yra nemalonus. Sakoma, kad tai buvo **manipuliãcija**. Kuo paprastas poveikis skiriasi nuo manipuliacijos, parodyta lentelėje (H. Cornelius ir S. Faire, 1992):

MANIPULIACIJA	PAPRASTAS POVEIKIS
Darantis poveikį žmogus dažniausiai siekia sau pačiam pageidaujamos bendravimo baigties.	Darantį poveikį žmogų gali dominti, bet gali ir nedominti bendravimo baigtis.
Bendravimo baigtis dažnai yra nenaudinga tam, kuriam daromas poveikis.	Paisoma kito žmogaus sutikimo ar nesutikimo.
Informacija, kuri yra nenaudinga darančiam poveikį žmogui, neatskleidžiama.	Žmogui, kuriam daromas poveikis, pateikiami visi faktai.
Žmogui neteikiama galimybė laisvai, savarankiškai rinktis.	Žmogui teikiama galimybė rinktis.

Kartais sunku atskirti, ar bendraudamas asmuo daro poveikį kitam, ar juo manipuliuoja. Reikia pripažinti – retkarčiais mes visi griebiamės manipuliavimo. Kai kurie žmonės šiuo požiūriu turi ypatingų gebėjimų, tad, bendraudami su kitais žmonėmis, dažnai linkę žaisti „psichologinius žaidimus".

Neretai žmonės būdami dviese ar kompanijoje sukuria situaciją, kuri vadinama **„Pabandyk... Taip, bet..."** Kaip tik šis žaidimas paskatino E. Berne'ą

manipuliacijas pavadinti „žaidimais“. Pagrindinės tokios situacijos ypatybės atsispindi pavyzdyje, kurį pateikė E. Berne'as.

White (Balta): *Mano vyras visuomet nori daryti buto remontą pats, bet jam niekada nieko gera neišeina.*

Black (Juoda): *Gal jam reikėtų keleto pamokų? Pasisamdykite stalių, kad jį pamokytų.*

White: *Taip, bet jis neturi laiko.*

Blue (Žydra): *Gal jam reikėtų nupirkti gerų įrankių?*

White: *Taip, bet jis nemokės jais naudotis.*

Red (Raudona): *O gal vertėtų nusisamdyti statybininkų, kad jie padarytų remontą?*

White: *Bet tai labai brangu.*

Brown (Ruda): *Tuomet jums teks susitaikyti ir pasitenkinti tuo, kaip jūsų vyras pats tai daro.*

White: *Taip, bet viskas gali sugriūti.*

Po šio pokalbio įsivyrauja tyla.

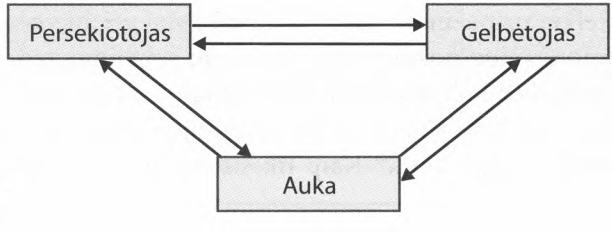
Taigi, žaidžiant tokį žaidimą, vedėjas iškelia problemą, o kiti dalyviai siūlo sprendimus. Kiekvienam siūlymui pasipriešinama: „Taip, bet...“ Matome, kad situacijai būdingi du lygmenys. Socialinis lygmuo: plėtojama mintis „padėkit man“, psichologinis – „jums tai nepavyks“.

Kokios psichologinės naudos gauna ponia White? Pirmiausia ji atsiduria dėmesio centre, be to, kitiems parodo, kad jie nėra labai protingi, nes nesugeba patarti.

Kaip nutraukti tokį žaidimą? Ogi nedalyti patarimų – tiesiai paklausti ponios White, kaip ji pati ketina spręsti šią problemą.

E. Berne'as aprašė ir išnagrinėjo daugybę tokių žaidimų. Manipuliacijos trukdo palaikyti atvirus garbingus tarpusavio santykius. Manipuliuojant sakomi mums labai girdėti žodžiai: „Jei ne tu, aš galėčiau...“, „Ką žmonės pasakys?“, „Žiūrėk, viskas per tave...“, „Na ką, įkliuvai?“, „Matai, kaip aš stengiuos...“, „Pats pamatysi, kas iš to išeis...“, „Tik pamanykit, koks siaubas!“ ir t. t.

Dramatinis trikampis. Psichologas Stephenas Karpmanas domėjosi, kaip per teatro spektaklį sukuriama žiūrovų dėmesį kaustanti įtampa. Paaiškėjo, kad tam pakanka **aukos, pérsekiotojo** ir **gélbėtojo** vaidmenų. Anot S. Karpmano, vaidmenų kaitaliojimas, pavyzdžiui, aukos tapimas persekiotoju, ir sukelia įtampą bei dramatizmą.



53 pav. Dramatinis trikampis

Vadovaudamasis tuo, S. Karpmanas sukūrė sąvoką **dramãtinis trìkampis**, ji mums padeda perprasti ir „psichologinius žaidimus“. Čia, žinoma, turėtų veikti trys žmonės. Bet daugeliu atvejų tai yra to paties asmens atliekami vaidmenys – aukos, persekiotojo ir gelbėtojo.

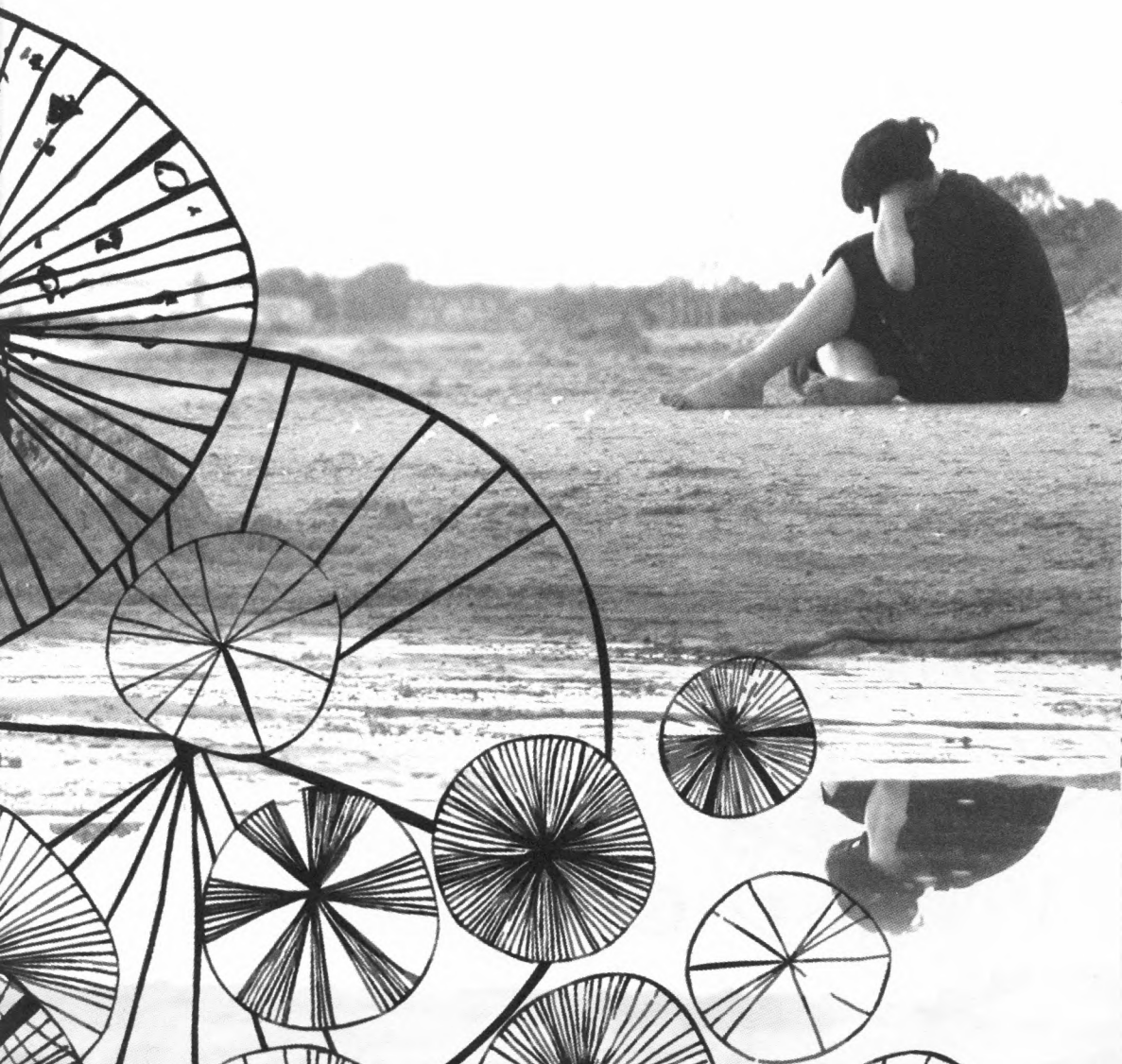
Drauge gyvendami žmonės linkę padėti vienas kitam sunkiomis gyvenimo akimirkomis. Kai bendraujama nuoširdžiai, žmogus pats prašo pagalbos, o kitas, jei gali, teikia ją. Taip bendraujant nemalonių jausmų nekyla.

Kartais padedame kitam, net jei žmogus ir pats gali išspręsti savo problemą. Pagalbininkui, žinoma, kyla dvejopų jausmų: viena vertus, norima padėti, antra vertus, suprantama, kad kitas tai gali padaryti pats. Taigi vidinis konfliktas sukelia įtampą.

Pavyzdžiui, po pamokų tu kraunies kuprinę – skubi į treniruotę. Tuo metu prieina klasės draugas ir prašo paaiškinti namų darbams užduotą matematikos uždavinį (atlieka *aukos* vaidmenį). Tu sakai, kad skubi, nespėsi į autobusą. Draugas meiliai nusišypso ir ima maldauti: „Labai prašau...“ Nepatenkintas klausi, ko, spręsdamas uždavinį, jis nesupranta (tampi *gelbėtoju*). Draugas pateikia vieną klausimą po kito. Pasirodo, jam reikia paaiškinti ir teoremą, kurios prireiks sprendžiant šį uždavinį. Tu susierzini, pradedi pykti, nes matai, kad nespėsi į autobusą, pavėluosi į treniruotę. Nepatenkintas, nelaimingas atkerti: „Gana, baigiame, per tave dabar teks gaudyti taksi“ (tampi *persekiotoju*). Klasės draugas, taip ir nesupratęs uždavinio, bamba: „Tu nuolatos kur nors leki, niekada negali normaliai paaiškinti – gaila tau, ar ką?..“ (atlieka *persekiotojo* vaidmenį). O tu leki keikdamas visą pasaulį, draugą ir save: „Kvailys“ (esi *auka*).

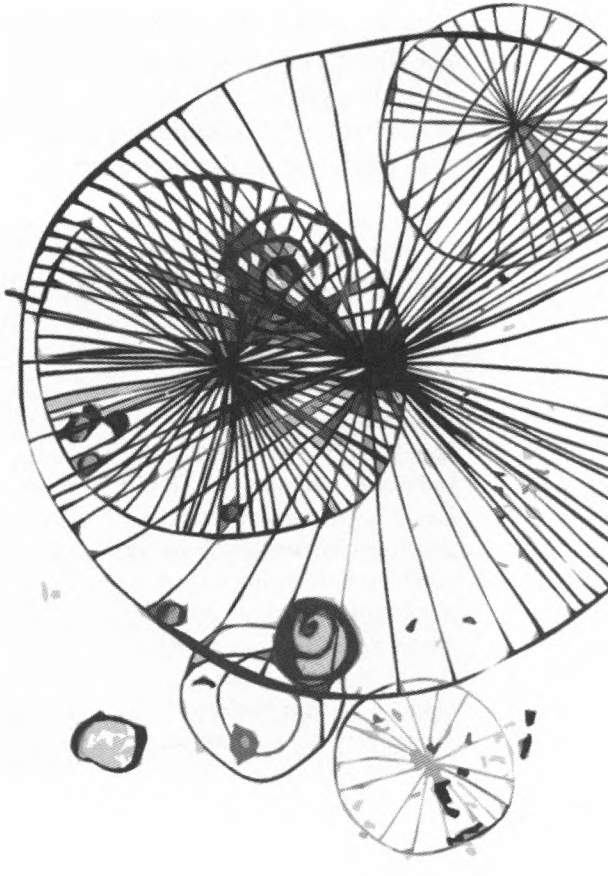
Žmonės pagalbos dažnai prašo netiesiogiai – daugelis mėgsta žaisti „psichologinius žaidimus“.

GYVENIMO SUNKUMAI



I. PSICHOLOGINĖ SVEIKATA

Sveikas žmogus. Žmogaus poreikiai ir motyvai.
Brandi asmenybė. Gyvenimo prasmė



PSICHOLOGINĖ SVEIKATA

Sveikas žmogus

Kas yra sveikas žmogus? Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) žmogaus sveikatą apibrėžia taip:

> **SVEIKATÀ – tai fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.**

Taigi būti sveikam yra šis tas daugiau, negu nesirgti, nekentėti skausmų, per anksti nemirti. Sveikata – tai tinkamos fizinės, psichinės, socialinės funkcijos, gera savijauta. Vadinasi, svarbu ne vien kūno, bet ir dvasios būklė. Sveikata – tai darni asmenybė ir darnus gyvenimas.

Toks PSO teikiamas sveikatos apibrėžimas labai aiškiai liudija pastaraisiais dešimtmečiais susiformavusį požiūrį į žmogaus sveikatą. Vis dažniau atsisakoma vadinamojo *medicinos* modelio, kai svarbu tik žmogaus kūnas, o sveikata suprantama tik kaip ligos požymių nebuvimas. Visybinis, holistinis (angl. *whole* – visuma), arba *biopsichosocialinis*, *sveikatos modelis* skatina žvelgti, kad žmogus yra visuma, kad visi žmogaus aspektai – biologinis, psichologinis, socialinis ir dvasinis – yra vienodai svarbūs visaverčiam žmogaus gyvenimui.

Kalbant apie **psìchikos sveikãtą** taip pat neapsiribojama vien tuo, yra ar nėra psichikos sutrikimo požymių.

Lyrinis intermezzo

PASKAITA SU HALIUCINACIJOMIS

Labą dieną!
Paskaitos tema
„Šiuolaikinė nervų sistema“.
Tegu būna žinoma visiem,
kad mityba nervams – ne vis vien,
kad rečiau išeinama iš proto,
daug vartojant ungurių ir šprotų.
Ne vis viena nervams, ką geri, –
štai konjako duomenys geri:
kai pakilo kainos, nuo konjako
tik šeši vartotojai apako.
O jei alų su vynu maišai –
pirmas požymis, kad pamišai.

KAS ČIA TIEK ŠIKŠNOSPARNIŲ
PRILEIDO? VISĄ LAIKĄ ŠMĖSČIOJA
PRO VEIDĄ.

Taigi kaip ilsėtis – ne vis tiek.
Palangõs iškart atsižadėk,
pavargsti tiktai bei apsiblusini.
Visiškai kas kita, sako, užsieny.
Ir prašau, kol normalus esi,
negadink sau nervų prie taksi.
Nuosavas kad ir „Zaporožietis“
leidžia daug ramiau gamta grožėtis.
Rūpestingai butą pasirink.
Ramų. Erdvų. Žaluma aplink.
Būna – triukšmas, nemiga, košmarai
irgi iš pusiausvyros išvaro.

TEN, PRIE DURŲ, TREJETAS GYVAČIŲ, MALONĖKITE SUTRYPTI. AČIŪ.

Šiuolaikinė nervų sistema
meilės reiškiniams nesvetima.
Aš patarčiau saugotis teatro.
Gali būt kaip mano draugui Petrui.
Vedė aktorę. Juokai menki.
Pusmetis – ir Vasaros 5.
Ir lėktuvų venki – dar didesnė
nervų įtampa su stiuardesėm:
iš pradžių bijai dangaus niūraus,
o paskui – kad kipšas jos neraus...
Daug kas žmogų nervina ir blaško.

LAUK IŠ SALĖS GRIAUČIUS,
KO TEN BRAŠKA?! TAIP NEAIŠKU VISKAS, LYG PRO GARĄ...

Ką, jau sanitarai? Viso gero!

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* V., 1973, p. 34–35.

Psichikos sveikatą apibūdina trys svarbūs aspektai:

1. **Nėra** akivaizdžių, ryškių psichikos sutrikimo požymių.
2. Žmogus turi **jėgų atsargą**, kuri padeda jam įveikti netikėtus stresus ir sunkumus.
3. **Pusiausvyra** tarp žmogaus ir jį supančio pasaulio, harmonija tarp žmogaus ir visuomenės, kurioje jis gyvena.

Istorija

Kai kurie specialistai prisimena, kad prieš Antrąjį pasaulinį karą Lietuvoje vietoj termino „psichikos sveikata" buvo oficialiai vartojami terminai „proto sveikata", „proto higiena", „proto ligos". Ar derėtų juos atgaivinti, dar tebediskutuojama.

Vadinamosios holistinės pažiūros į žmogaus sveikatą įsivyravimo ženklas ir rezultatas yra naujai susiformavusi ir sparčiai besirutuliojanti psichologijos šaka – **sveikãtos psichològija**. Ji tiria sveikatą lemiančius *psichologinius veiksnius*. Pavyzdžiui:

- Sveikatai palankus elgesys (gerina ją, stiprina). Kas padeda siekti sveikatos ir geros savijautos?
- Žinios apie sveikatą, įsitikinimai, nuostatos jos atžvilgiu. Kaip tai padeda užkirsti kelią ligoms?
- Gydymo, sveikimo sąlygos. Kaip pačių ligonių ir aplinkinių elgesys gali padėti ar, priešingai, trukdyti pasveikti?
- Ką reikia daryti, kad žmogui, net ištiktam negalios ar sergančiam lėtine liga, gyvenimas būtų turiningas?

Kas yra sveika asmenybė? Kokia asmenybės raida yra tinkama? Koks žmogus yra psichologiškai sveika, brandi asmenybė?

Žinome, kad kiekvienas žmogus – nepakartojama individualybė. Dviejų tokių pačių asmenybių nėra, taip pat žinome, kad apie vienus žmones galima sakyti „brandi asmenybė“, „stiprus charakteris“, o kiti, net ir garbaus amžiaus sulaukę, yra tarsi vaikai – nepatikimi ir nebrandūs.

Kai kalbame apie psichikos sveikatą, dažniausiai turime galvoje sveiką, tinkamai veikiančią, brandžią, pasiekusią aukštą savo gebėjimų realizavimo arba saviraiškos lygį asmenybę.

Moksliniai tyrimai ir psichologų praktinio darbo patirtis rodo, kad visų **sociãlinių patològijų** (nusikalstamumo, alkoholizmo, savižudybių ir kt.) dažniausia priežastis – nepakankama psichologinė asmenybės branda. Tiksliau, nepakankamas psichikos atsparumas psichosomatinėms ligoms, depresijai, agresijai, autoagresijai ir kt. Pagrindiniai dalykai, kurių stokojama, – tai geresnis savęs vertinimas, orumas, gebėjimas valdyti emocijas, įveikti įtampą, nerimą, konstruktyviai spręsti konfliktus ir problemas.

Psichologinis atsparumas, saugantis žmogų nuo socialinės nedermės, taip pat yra asmenybės brandumo požymis. Psichologinis atsparumas reiškia, kad, nors ir turintis charakterio trūkumų, susiduriantis su gyvenimo sunkumais žmogus geba konstruktyviai juos įveikti, nepuola į nevilţ, nenuvertina savęs, netampa agresyvus.

Žmogaus poreikiai ir motyvai

Psichologinius sutrikimus lemia tai, ar žmogus įstengia realizuoti savo gebėjimus ir tenkinti svarbiausius savo poreikius. Kuo geriau tenkinami žmogaus poreikiai, tuo asmenybė sveikesnė. Siekimas tenkinti savo poreikius ir nusako mūsų elgesio motyvaciją.

MOTYVÃCIJA – elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo procesas, kurį lemia įvairūs motyvai.

HIERÁRCHIJA – daugiapakopė organizacinė struktūra, kurios grandys, einant iš viršaus į apačią, sudaro griežtai reglamentuotus pavaldumo ir priklausomybės laiptus.

Póreikių hierárchija. Žmogui būdingi penki pagrindiniai poreikiai. Nuodugniai juos aprašęs amerikiečių psichologas Abrahamas Maslow teigia, kad jie yra *žemesnio* ir *aukštesnio* lygmens. Žemiausieji poreikiai būtini žmogui išgyventi, todėl jie yra pagrindiniai ir patys stipriausi. Jei jie bent iš dalies nepa-

54 pav. Poreikių hierarchija

tenkinami, negali kilti aukštesniųjų poreikių, taigi poreikiai turi būti tenkinami pagal hierarchiją. Poreikių hierarchija yra tokia:

1. Pirminiai yra elementarūs **fiziològiniai** póreikiai: alkis, troškulys, poreikis miegoti, turėti pastogę ir kt. Juos tenkinti būtina – taip palaikoma organizmo gyvybė.
2. Patenkinus šiuos poreikius, kyla **saugùmo** póreikis – siekis turėti saugų, ramų gyvenimą – be chaoso, būgštavimų ir grėsmių. Saugumo poreikis padeda įveikti grėsmingas situacijas ir išvengti skausmo.
3. **Priklaũsymo** ir **méilės** poreikiai. Jei patenkinami anksčiau minėti poreikiai, pasireiškia vien žmogui būdingas poreikis mylėti ir būti mylimam. Žmogui reikia kitų žmonių, jis turi jausti, kad ir kiti yra jam palankūs. Žmonės nori priklausyti didesnei ar mažesnei grupei, trokšta gerų ir nuoširdžių santykių su aplinkiniais, draugais, šeimos nariais.
4. **Sãvojo orùmo** ir **savõsios vertẽs** poreikiai. Žmogui reikia turėti už ką pačiam save gerbti, kad jaustųsi pripažintas ir gerbiamas kitų.
5. **Sàvo gebėjimų realizãvimo** poreikis. Tai aukščiausiasis poreikių lygmuo, jo esmė – žmogus turi įžvelgti ir įgyvendinti savo galimybes ir gabumus. Tai ugdymosi, realizavimo, saviraiškos poreikis. Kiekvienas žmogus yra kitoks, todėl kiekvienas vis kitokiais būdais realizuoja šį tobulėjimo poreikį. „Kuo žmogus gali būti, tuo jis ir privalo būti“, – teigia A. Maslow.

– Žinai, kas yra didžiausia laimė pasaulyje? – paklausė Tigriukas. – Pinigai. Šiandien būtum ėmęs ir nupirkęs man du upėtakius. Nieko man nėra skanesnio už upėtakius. Mmmm...

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 54.

Nuomonė

A. Maslow hierarchija yra šiek tiek savavališka. Be to, tokia poreikių eilė nėra visuotinai pastovi. Kartais žmonės badauja keldami politinius reikalavimus. Tačiau paprasta mintis, kad kai kurie motyvai, kol jie nepatenkinti, yra stipresni už kitus, yra svarbi motyvacijos sampratai.

D. G. Myers. *Psichologija.* V., 2000, p. 404.

Požiūrį, kad žmonių poreikiai yra dviejų lygmenų, arba **dualìstinę motyvãcijų teòriją**, šiandien pripažįsta beveik visi psichologai. Šias dvi skirtingas motyvų grupes kiekvienas teoretikas vadina kiek kitaip, bet iš esmės jų pažiūros nesiskiria. A. Maslow, pavyzdžiui, žemesniuosius motyvus vadina **deficìto motỹvais** (D motyvai), o aukštesniuosius motyvus – **buvìmo motỹvais** (B motyvai).

Ir jei turėčiau pranašystės dovaną ir pažinčiau visas paslaptis ir visą mokslą; jei turėčiau visą tikėjimą, kad galėčiau net kalnus kilnot, tačiau neturėčiau meilės, aš būčiau niekas.

1 Kor 13,2

Aukštesnieji motyvai – tai vystymosi, tobulėjimo motyvai. Jie susiję su žmogaus egzistavimu aukštesniame, ne biologiniame, lygmenyje. Tai:

- ko nors ieškojimas iš smalsumo;
- ko nors mylėjimas nesavanaudiškai;
- savo gebėjimų plėtojimas ir realizavimas;
- aukščiausiųjų vertybių, kaip antai gėris, mokslas, tikėjimas, realizavimas.

Deficito motyvai išblėsta, kai tik stygius kompensuojamas; vystymosi, tobulėjimo motyvai tenkinami tik stiprėja. Deficito motyvai saugo organizmą, o tobulėjimo motyvai skatina žmogų siekti malonesnio, aukštesnio lygmens.

Tai įdomu

Taigi matome, kad psichikos sveikata pagrįsta tam tikra įtampa, įtampa tarp to, ką žmogus jau yra nuveikęs, ir to, ką dar turėtų padaryti, arba tarp to, kas esi ir kuo turėtum tapti. Tokia įtampa neatsiejama nuo žmogaus būties ir palaiko jo psichinę pusiausvyrą. Todėl turėtume nedvejodami rasti iššūkį, kurį pasitikdamas žmogus bandytų įgyvendinti būties prasmę. Tik taip mes pažadiname prasmės siekimą, prikeliame iš latentinės būklės. Manau, kad tikras nesusipratimas kalbant apie psichinę higieną sakyti, kad žmogui pirmiausia reikia pusiausvyros, arba, kaip vadinama biologijoje, „homeostazės", t. y. būsenos be įtampos. Tiesą sakant, reikia ne būsenos be įtampos, bet kovos už prasmingą tikslą, laisvai pasirinktos užduoties. Jam reikia ne žūtbūt atsikratyti įtampos, jam reikia, kad jis būtų paskatintas potencialiai prasmei, kurią turėtų įgyvendinti.

V. E. Frankl. *Žmogus ieško prasmės.* V., 1997, p. 99.

Tik tau

NETURIU VALIOS!

Kaip dažnai tenka dėl to krimstis!

Nieko nepadarau, laikas eina, visi planai griūva, graužia kaltė, artėja laikas atsiskaityti, o rezultatų nėra... O juk kiti gyvena planingai, viską suspėja, viską laiku padaro, neturi dėl ko taip baisiai jaudintis ir t. t.

Na, dabar pamąstykime logiškai. Pirmiausia šiuose postringavimuose esama dviejų labai klaidingų prielaidų.

Pirmoji – **valia**. Valios išnykimas yra labai retas psichikos sutrikimas, taigi kiekvienas sveikas normalus žmogus – vadinasi, ir aš – valios turi pakankamai. Šiuo atveju derėtų savęs klausti kitų dalykų:

1. Ar man pakanka **motyvacijos**?

Gal iš tiesų aš net gerai nežinau, ko noriu, gal tiesiog plūduriuoju ar plaukiu pasroviui?

Gal ir norėčiau mokytis, bet iš tikrųjų labiau norėčiau didžiausią savo gyvenimo dalį skirti laisvalaikiui; gal ir norėčiau sportuoti, bet iš tikrųjų man labiau patinka visai kas kita ir t. t.

O gal mano galvoje – visiška sumaištis? Gal aš siekiu tikslų, kurių neįmanoma suderinti?

Pavyzdžiui, norėčiau įgyti įdomią ir gerą profesiją, bet sistemingai mokytis negaliu, nes šiuo metu man svarbiausia didžiąją laiko dalį leisti su grupe draugų, kuriems rūpi visai kas kita, be to, mane labai džiugina, kad netrukus tapsiu jų lyderiu.

O gal aš visiškai nepažįstu savęs? Gal noriu daryti tai, į ką neturiu jokių polinkių ir gebėjimų? Gal užuot „realizavęs save", anot Maslow, aš kankinuosi dėl to, kad įsivaizduoju save kitokį, nei iš tikrųjų esu?

2. Ar aš pajėgiu **racionaliai planuoti**?

Ar aš apskritai planuoju savo laiką, savo darbus, savo žingsnius siekdamas tikslų? Ar apskritai turiu tikslą? O gal tik šiaip gyvenu, „kaip gyvenasi", padarau, „kiek pasidaro", veikiu tik tai, kas ką nors pasiūlo, ir pan.

O gal mano planai per daug dideli? Gal tiek per tokį laiką padaryti neįmanoma? Gal esu per daug griežtas ir negailestingas sau? Juk žmogus – ne suprogramuotas robotas, jis gali ir suklysti, ir patinginiauti, ir suklupti, kitą dieną vėl pasiryžti ir stengtis gyventi gražiau. Saviaukla ir savo asmenybės tobulinimo darbas turėtų trukti visą gyvenimą.

Antroji klaidinga prielaida: **Aš ir – kiti!!!** Kaip visi žmonės... Kodėl kitiems viskas sekasi?.. Klysta tie, kurie mano, kad pasaulis yra dvipusis: vienoje pusėje – aš (problemų maišas!), kitoje – kiti (laimingieji!). Netiesa. Pasaulį sudaro individai, kiekvienas iš jų patiria ir savo džiaugsmų, ir savo vargų, kaip ir aš.

Brandi asmenybė

Psichologijoje „sveika asmenybė" dažnai suprantama taip – „brandi asmenybė".

Kurį laiką psichologinės asmenybės teorijos labiau domėjosi asmenybės sutrikimais, silpnybėmis. Bet maždaug nuo dvidešimtojo amžiaus vidurio buvo pradėta tirti, koks žmogus yra psichologiškai sveikas, brandus, stiprus.

UŽDUOTIS
BRANDI ASMENYBĖ

Pagalvokite, ar pažįstate tokį žmogų, kurį galėtumėte apibūdinti kaip brandžią, sveiką asmenybę. Koks tai žmogus? Ką jis veikia? Kaip elgiasi su kitais? Kodėl jis jums patrauklus? Išvardykite penkis svarbiausius jo bruožus.

Kokios savybės būdingos išmintingiausiems, kūrybingiausiems, sulaukusiems didžiausios sėkmės žmonėms? Kas teikia jiems stiprybės?

Įvairios psichologijos teorijos pateikia kiek skirtingus asmenybės brandos aspektus, bet pamėginkime išsiaiškinti, kas minima dažniausiai. Kaip manote, su kuriomis asmenybės savybėmis siejama brandumo samprata?

Berklio universiteto (Kalifornija) profesorius Frankas Barronas kartu su savo bendradarbiais atliko tyrimą, mėgindami išsiaiškinti, kokia yra subrendusi asmenybė, kokie bruožai būdingi tiems žmonėms, kuriuos galima pavadinti brandžiais. Pirmame šio tyrimo etape visų universiteto profesorių buvo paprašyta atrinkti tuos savo studentus doktorantus, kuriuos galima pavadinti psichiškai sveikomis ir brandžiomis asmenybėmis.

Paskui visi šie studentai buvo pakviesti į institutą dalyvauti dviejų dienų tyrime. Dvi dienas jie buvo visaip tiriami: per apklausas, pokalbius, diskusijas, testais. Visą laiką juos stebėjo psichologai ekspertai ir stebėjimų rezultatus žymėjo specialiose skalėse.

Galiausiai pagal gautus rezultatus visi ištirti studentai buvo suskirstyti į dvi grupes: subrendusių ir ne visai subrendusių žmonių. Psichologiškai labiau subrendę asmenys nuo ne visai subrendusių skyrėsi keturiais požymiais. Pasirodė, kad jie:

- **gerai organizuoja savo darbą.** Jie ramūs, atsparesni stresui. Visa tai padeda tvirčiau siekti užsibrėžtų tikslų;
- **tikroviškiau vertina aplinką ir save**. Jie geriau pažįsta save, realiau vertina savo galimybes ir skeptiškiau žiūri į neįprastus dalykus (pavyzdžiui, į tariamus stebuklus);
- **jiems būdinga tvirtas charakteris ir vidinė darna.** Jie rimtesni, atsakingesni, tolerantiškesni. Jų įsitikinimai tvirti, logiškai pagrįsti;
- **jiems būdinga geresnė adaptacija**. Jie neįtarūs, ne tokie egoistiški, naudoja mažiau psichologinių gynybos mechanizmų.

Iš tiesų tyrimai šia linkme tęsiami. Beveik visos asmenybės teorijos siekia nustatyti asmenybės brandumo kriterijus, bet vienos nuomonės, kokie jie, psichologai neturi.

Kalbant apie brandžią asmenybę, dažniausiai pabrėžiamas jos *vientisumas, gebėjimas adekvačiai suvokti pasaulį ir save, tvarkyti savo aplinką, būti atsakingai.* Taip pat dažnai minima:

- gebėjimas keistis, lankstumas. Brandus žmogus užsispyręs nesilaiko savo nuostatų, jis geba atsižvelgti į situacijos ypatumus, gali keisti savo požiūrį;
- gebėjimas sugyventi su įvairiais žmonėmis. Brandus žmogus tolerantiškas, jis gali būti pakantus įvairioms žmonių nuomonėms, elgsenai, jis nėra priešiškas ir atšiaurus;
- svarbus gyvenimo tikslas. Brandus žmogus didesnį pasitenkinimą jaučia duodamas, o ne imdamas. Jis stengiasi turėti didelių gyvenimo uždavinių, tam skiria daug jėgų, energijos ir šitaip prisideda prie bendros pasaulio gerovės;
- humoro jausmas;
- aiški gyvenimo filosofija ir tvirti įsitikinimai.

Nuomonė

Pateiktoji brandžios asmenybės charakteristika, paremta empiriniais tyrimais, yra pati išsamiausia bei konkrečiausia ir ją verta plėtoti tęsiant tyrimus šia linkme. Tačiau tiesa ir tai, kad ši charakteristika sudaryta ištyrus išskirtinio universiteto studentus, be to, tyrimuose dalyvavo grupė žymių mokslo ir meno žmonių. Jie išsiskyrė iš savo aplinkos inteligencija, gabumais ir buvo ryškios asmenybės.

Z. Płużek. *Pastoracinė psichologija.* V., 1996, p. 13.

Gyvenimo prasmė

Ne visada deramai prisimename prasmingumo svarbą žmogaus gyvenimui. Juk iš tikrųjų nė vienas nenorime dirbti beprasmio darbo, vykdyti beprasmių užduočių. Imdamiesi net ir paprastų veiksmų, norime, kad jie būtų prasmingi,

Liudijimas

Kraupiai aidi šaižus švilpukas, lyg garvežys, įasmenindamas didžiulėn bėdon atgabentą žmonių masę, išklyktų jos nuojautą pagalbos šauksmu. Tuo tarpu traukinys, dabar jau akivaizdu, ima manevruoti prieš didelesnę stotį. Staiga šūksnis iš vagone baimingai lūkuriuojančio būrio: „Antai lentelė – Aušvicas!" Turbūt kiekvienas šią akimirką junta, kaip stingsta širdis. Aušvicas buvo sąvoka, apimanti neaiškius ir dėl to juo baisesnius dujų kamerų, krematoriumo krosnių, masinių žudynių vaizdinius! Traukinys juda toliau, lėtai, tarsi dvejodamas, tarsi atjausdamas savo nelaimingąjį krovinį, tarsi norėdamas pamažu atskleisti tą faktą: „Aušvicas!"

V. E. Frankl. *Žmogus ieško prasmės.* V., 1997, p. 15.

kad padėtų siekti tam tikro tikslo. Mokykloje neretai piktinamės, kad kai kurie dalykai, užduotys arba reikalavimai atrodo beprasmiai. Kartais taip atrodo tik todėl, kad žvelgiame paviršutiniškai. Nujaučiame, jog tai nėra taip jau beprasmiška, tik nenorime to pripažinti.

– Kaip mums gera, – sakydavo Tigriukas, – turime visa, ko tik širdis trokšta. Ir nieko nesibijome. Mes gi tikri stipruoliai. Tiesa, Meški?
– Taip, – pritardavo jam Meškiukas. – Aš stiprus kaip meška, o tu stiprus kaip tigras. Ko daugiau norėti?

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 6.

Liudijimo autorius – Viktoras Emilis Franklis, Vienoje gyvenęs ir dirbęs psichiatras. Per Antrąjį pasaulinį karą jis, žydas, buvo išvežtas į koncentracijos stovyklą. Ten išbuvo iki 1945 metų. Išėjęs į laisvę, Franklis parašė studiją „...vis vien sakyti gyvenimui TAIP. Psichologas išgyvena koncentracijos stovykloje“. Tai mėginimas atsakyti į klausimą, *ar yra prasmė*, ir drauge naujos teorijos pamatas. Koncentracijos stovyklos baisumus geriau ištvėrė tie, kurie net ir tokiomis nežmoniškomis sąlygomis stengdavosi neprarasti vilties ir įprasminti kiekvieną būties akimirką padėdami nelaimės draugams, pasiryždami visa iškęsti ir vėl susitikti su artimaisiais, prisiekdami papasakoti pasauliui apie nacių nusikaltimus, vildamiesi užbaigti labai svarbius pradėtus darbus ir pan.

V. E. Franklio asmenybės teorijoje svarbiausiu žmogaus poreikiu laikomas *siekimas rasti gyvenimo prasmę*. Prasmės ieškojimas yra svarbiausia žmogaus gyvenimo motyvacija.

Būk savo norų ponas ir savo sąžinės vergas.

V. E. Frankl

Vertėtų nepamiršti, kad, kalbėdami apie žmogų, visuomet turime atsiminti visas tris jo dimensijas – fizinę, psichinę ir dvasinę. Žmogus pirmiausia yra dvasinė būtybė. Svarbiausia, kad jis siektų būti atsakingas už savo gyvenimą, netaptų savo potraukių vergu.

Suteikti gyvenimui prasmę galime įvairiais būdais:

1. **Veiklà** – kurdami arba dirbdami jaučiame gyvenimo prasmingumą.
2. **Išgyvėnimais** – patirdami gerumą, tiesą, grožį, gamtą, kultūrą, kito žmogaus išskirtinumą, meilę jam.
3. **Kančià** – susitaikydami su nuostata, kad kančia yra neišvengiama. Niekada neturime pamiršti, kad gyvenimo prasmę galime rasti net tada, kai situacija beviltiška, kai suvokiame, kad likimo neįmanoma pakeisti.

Kalbėdamas apie gebėjimą įprasminti kančią, V. E. Franklis pateikia tokį pavyzdį iš savo praktikos:

...sykį dėl sunkios depresijos su manimi konsultavosi pagyvenęs provincijos gydytojas. Jis negalėjo susitaikyti su žmonos, kuri buvo mirusi prieš dvejus metus,

netektimi, nes mylėjo ją labiau už viską. Na, kaip aš jam būčiau galėjęs padėti? Ką turėjau pasakyti? Taigi, užuot ėmęs ką nors aiškinti, aš jam uždaviau klausimą: „Daktare, kas būtų atsitikę, jei būtumėt miręs pirmas, o jūsų žmona būtų jus pergyvenusi?" – „O, tai jai būtų buvę siaubinga, – tarė jis. – Kaip ji būtų kentėjusi!" Aš atsakiau: „Matote, daktare, ji išvengė kančios, ir tai jūs ją nuo to apsaugojot – žinoma, tokia kaina, kad pats dabar turite gyventi ir gedėti jos." Daugiau netaręs nė žodžio, jis paspaudė man ranką ir tyliai išėjo iš kabineto. Kartais kančia atlėgsta tą akimirką, kai [...] randama prasmė, pavyzdžiui, pasiaukojimas.

V. E. Frankl. *Žmogus ieško prasmės.* V., 1997, p. 105.

V. E. Franklis visuose savo darbuose teigia, kad prasmingiau gyvena ne tie žmonės, kurie nuolat klausia: „O ko aš dar noriu iš gyvenimo?", bet tie, kuriems labiausiai rūpi: „Ko gyvenimas dar tikisi iš manęs?"

APIE KANČIĄ

Sunku kalbėti apie buvusias spygliuotas užtvaras. Žmogus vis lieki jautrus tam, kas išgyventa. Dar sunkiau kalbėti apie žmones, kurie už jų buvo. O ten buvo **žmonės**. Žmonės **žvėrių** rankose. Žvėris norėjo juos palaužti ir sunaikinti, bet jų dvasia nesidavė priveikiama.

Žmonės keitėsi ir už spygliuotų vielų; kitaip keitėsi, negu žmogus žvėris norėjo. Nekaltus ir kankinamus keitė **kančia**, kaip ji keičia kiekvieną žmogų arba sulaužo. Palūžo nemaža ir ten, bet daugumas atsilaikė – pajėgė atsispirti juos gniuždžiusiam žvėriškumui. Visiems liko įspaustas įsitikinimas, kad senoji vidurio, patogumų, seksualumo, gal geraširdiško naivumo dvasia – pamažu gniūžta dėl savo naivumo. Liko ir pasibaisėjimas nežmoniškąja dvasia.

S. Yla. *Žmonės ir žvėrys Dievų miške: kaceto pergyvenimai**. K., 1991, p. 6.

Pirmasis kelias – tai kelias į hedonizmą, vien malonumų siekimą. Jis tik iš pirmo žvilgsnio atrodo patrauklus. Iš tiesų rūpintis tik tuo, ko dar norėčiau, kas dar būtų smagu, yra neprasminga ir nesaugu jau vien todėl, kad malonumais labai greitai pasisotinama ir jų persisotinama. Tada apima nuobodulys, apatija, o smagiai nuotaikai palaikyti prireikia vis naujų, stipresnių dirgiklių. Griebiamasi alkoholio, narkotikų, rizikingų avantiūrų. Be to, ši gyvenimo filosofija pražūtinga dar ir todėl, kad negarantuoja nuoširdžių santykių su kitais žmonėmis. Hedonistiniu požiūriu, kiti žmonės yra tik objektai, priemonė malonumams patirti. Atlikę šią funkciją, jie tampa nuobodūs, nereikalingi, imama ieškoti naujų potyrių. Taip gyvenantis žmogus greitai ir pats pasijunta niekam

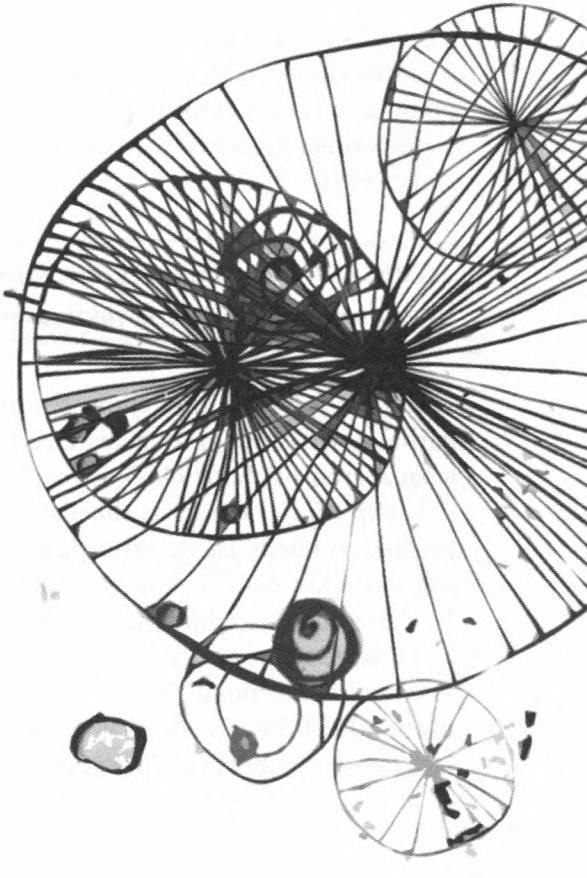
* Pergyvenimai *ntk.* išgyvenimai.

nereikalingas, nelaimingas, bet dėl to kaltas pirmiausia jis pats, nes iš tikrųjų nieko nemyli.

Antrasis kelias veda į prasmingesnį gyvenimą, į nuoširdesnių ryšių mezgimą, į brandžius santykius, kurie grindžiami atsakomybe, įsipareigojimu kitam. Toks žmogus irgi gali patirti įvairių gyvenimo sunkumų, bet jį ne taip greitai apima neviltis, vienatvė, nes jis jaučiasi reikalingas, atsakingas, įsipareigojęs savo artimiesiems, savo mylimiesiems, Dievui.

II. STRESAS

Streso reakcija. Stresas – tai gerai! Žlugdantis stresas.
Streso įveika



STRESAS

Artėja egzaminas. Kontrolinis. Svarbus susitikimas. Tuoj kvies atsakinėti. Ką jaučiame? Nerimą, baimę, susijaudinimą. Bet išgyvename ne tik šias emocijas. Juntame, kad kažkas vyksta ir mūsų kūne. Dažniau plaka širdis, gniaužia kvapą, kirba ties skrandžiu. Kai nervinamės, kiekvienas reaguojame šiek tiek kitaip. Vieni praranda apetitą, kiti, priešingai, neuždaro šaldytuvo. Vieniems tenka nuolat lakstyti į tualetą, kitiems – priešingai. Ilgai išgyvenant įtampą ar patyrus smarkų konfliktą, pradeda skaudėti galvą. Kai kuriuos žmones, kai stresas trunka ilgai, gali išberti, kai kuriems atsiveria opų. Taigi į sunkią situaciją reaguoja visa mūsų esybė – ir kūnas, ir psichika.

Streso reakcija

„Streso“ sąvoka mums dažniausiai siejasi su Hanso Selye vardu. Šis kanadietis mokslininkas visą gyvenimą paskyrė stresui studijuoti. Jo dėka „streso“ samprata tapo labai svarbi ir psichologijai, ir medicinai. Dabar „stresas“ jau yra virtęs kasdienės kalbos žodžiu. Taip įvardijame staiga kilusią grėsmę arba savo reakciją į ją.

STRĖSAS – tai tam tikrų įvykių, kuriuos mes laikome grėsmingais, sunkiais ir vadiname stresoriais, suvokimas ir reagavimas į juos.

Hanso Selye susidomėjimą stresu paskatino fiziologo Walterio Cannono darbai. Dvidešimtojo amžiaus trečiajame dešimtmetyje W. Cannonas aprašė labai svarbų psichofiziologijos mechanizmą. Į *stresorių*, pavyzdžiui, stiprų šaltį, karštį, stiprias emocijas sukeliantį įvykį, reaguoja visas organizmas. Taigi ir psichika, ir kūnas. Išgyvenama įtampa, padažnėja kvėpavimas, širdies plakimas, pagreitėja kraujotaka. Taip visas organizmas parengiamas „kovoti arba bėgti“. W. Cannonas tai vadino puikiai prisitaikančia sistema.

H. Selye tyrė, kaip gyvūnai reaguoja į įvairius stresorius – operaciją, elektros šoką, įvairių hormonų įšvirkštimą. Visos reakcijos buvo panašios. Net sunku patikėti, rašė H. Selye, kad ir karštis, ir šaltis, ir liūdesys, ir džiaugsmas sukelia tokius pačius biocheminius organizmo pokyčius. Visiems stresoriams būdinga štai

kas – jie verčia persitvarkyti ir prisitaikyti visą organizmą. Tą prisitaikymo reakciją H. Selye pavadino **bendrúoju prisitáikymo sindromù**. Skiriama trys jo fazės:

Aliármas. Patyręs stiprų fizinį ar emocinį poveikį, visas organizmas mobilizuoja jėgas. Smarkiau pradeda plakti širdis, suaktyvėja kraujotaka, pasirengiame priešintis.

Prieśinimasis. Organizmas suaktyvėja – juntame įtampą, padidėja budrumas, padažnėja kvėpavimas. Pakyla kraujospūdis ir temperatūra. Tai veiklos pakopa.

Išsekìmas. Padidėjusio aktyvumo būsena negali trukti ilgai, nes ji atima iš mūsų daug jėgų. Išsekimo pakopa yra ta kaina, kurią mokame už streso poveikį. Ilgai trunkantis stresas sekina organizmą.

Apskritai stresorių poveikis mums gali būti ir teigiamas, ir neigiamas, t. y. grėsmingas.

55 pav. Bendrasis prisitaikymo sindromas. (*Hansas Selye*)

UŽDUOTIS

Nusikopijuokite klausimyną ir įvertinkite savo gyvenimą streso požiūriu (parengta pagal D. G. Myersą).

SUVOKTO STRESO SKALĖ

Ar daug stresų jūsų gyvenime? Tyrėjai Sheldonas Cohenas ir Gailas Williamsonas (1988), visuomenės apklausų specialistas Louisas Harrisas suaugusiems amerikiečiams pateikė tokius klausimus:

Ar praėjusį mėnesį dažnai jautėte, kad:

1. Negalite kontroliuoti svarbių savo gyvenimo įvykių?
0. Nė karto
1. Labai retai
2. Kartais
3. Gana dažnai
4. Labai dažnai

2. Pasitikite savo gebėjimu spręsti asmenines problemas?
0. Labai dažnai
1. Gana dažnai
2. Kartais
3. Labai retai
4. Nė karto

3. Reikalai klostėsi taip, kaip jūs norėjote?
0. Labai dažnai
1. Gana dažnai
2. Kartais
3. Labai retai
4. Nė karto

4. Jus užgriūva sunkumai, kurių jūs nepajėgiate įveikti?
0. Nė karto
1. Labai retai
2. Kartais
3. Gana dažnai
4. Labai dažnai

Jūsų įvertis (gautas sudėjus taškus) yra apytikslis, bet greitai apskaičiuojamas patirto streso rodmuo. Išanalizavę nacionalinės apklausos rezultatus, Cohenas ir Williamsonas nustatė, kad vidutinis moterų įvertis buvo 4,7, o vyrų – 4,2 taško. Žmonės, kurių streso įvertis buvo mažesnis, buvo linkę šiek tiek geriau atsiliepti apie savo sveikatą ir laikėsi įpročių, padedančių išsaugoti gerą sveikatą (sportavo, nerūkė ir kt.).

D. G. Myers. *Psichologija.* V., 2000, p. 591.

Stresas – tai gerai!

Jėgų mobilizavimas, kurį skatina stresas, yra būtina apsauga nuo išorės pavojų. Kiekviena gyva būtybė į išorės grėsmę tuoj pat reaguoja – sustingsta, ima bėgti arba kovoti. Taigi stresas didina mūsų budrumą ir saugo mus nuo pavojų.

Jeigu viskas vyktų taip, kaip noriu, kaip planuoju, niekados nepatirčiau nieko nauja. Mano gyvenimas būtų begalinis suplėkusių pasisekimų kartojimas. Darydamas klaidą, aš patiriu kažką netikėta.

H. Prather

Mūsų veiklai, ypač kūrybinei, taip pat reikalingas tam tikras mobilizavimasis. Daug tyrimų rodo, kad svarbioms užduotims atlikti reikalingas tam tikro lygmens stresas. Geresnius mokymosi rezultatus pasiekia ne tie mokiniai, kurie yra patys ramiausi, o tie, kurie junta vidutinio stiprumo įtampą. Kartais tokia įtampa vadinama *optimaliu streso lygiu*. Per stiprus stresas jau trukdo efektyviai veikti, mąstyti, priimti sprendimus. Bet menkina pasiekimus ir per didelis atsipalaidavimas.

Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai stresorius mus aktyvina ir skatina įveikti sunkumus. Patirdami stresą, sukaupiame jėgų pasipriešinti kliūtims, trukdančioms mums siekti savo tikslų, našiai dirbti.

Tačiau derėtų atsiminti, kad stresas sekina organizmą, silpnina imuninę sistemą, dėl to gali kilti grėsmė sveikatai.

Žlugdantis stresas

Ypač pavojingas mūsų psichikos ir fizinei sveikatai stresas tampa tada:

- **kai jis labai stiprus** – dideli sukrėtimai gali smarkiai ir ilgam pabloginti žmogaus sveikatą;
- **kai pernelyg ilgai trunka** – nuolat patiriamas stresas gali sukelti įvairių organizmo pokyčių. Gali kilti ligų, kurios vadinamos psichofiziologinėmis, tai yra atsirasti tam tikrų organizmo sutrikimų. Nuolatinis nerimas, pagieža, pyktis veikia kraujospūdį, skatina skrandžio rūgščių išsiskyrimą, todėl gali atsiverti skrandžio opa, sutrikti širdies ir kraujagyslių veikla, kartais susergama ir tam tikromis astmos formomis, išberia odą, susergama kitomis ligomis;
- **kai stresorių vis daugėja.** Jie gali būti nestiprūs, bet nuolat veikdami sekina ir fiziškai, ir psichiškai, ir emociškai. Kasdienis pyktis, mokykloje nuolat patiriami sunkumai, nemiga, neišsprendžiami konfliktai ilgainiui gali mus labai išvarginti;
- **kai įvykiai suvokiami kaip neigiami ir nevaldomi** – nuolatinė grėsmės, bejėgiškumo jausena gali mus žlugdyti.

Labai svarbu rasti būdų, kaip susilpninti neigiamą stresą keliančių įvykių poveikį.

Streso įveika

Stresas kiekvieną iš mūsų veikia vis kitaip. Esame skirtingi: vieni jautresni, taigi greičiau patiriame stresą, kiti – ramesni. Savo prigimties beveik negalime pakeisti. Be to, skiriasi ir aplinka, kurioje gyvename, ir mus supantys žmonės. Streso stiprumą lemia ir mūsų būdas, ir aplinka.

Bet kiekvienas galime daug ką keisti savo labui – t. y. stengtis įveikti stresą.

Kad kuo rečiau kiltų stresas, turime stengtis išmintingai tvarkyti savo gyvenimą ir jausti saiką. Svarbu mokėti ne tik dirbti, bet ir ilsėtis, ne tik pramogauti, bet ir atlikti savo pareigas. Turime

> *...daugumai žmonių vienodai nepatinka abu dalykai – ir kai nėra streso, ir kai jo per daug. Todėl kiekvienas, kad ir kokią veiklą pasirinktų, turi gerai pažinti save ir rasti tokį streso lygmenį, kuris jam teiktų didžiausią „komfortą". Kas nesugebės to padaryti, kentės arba dėl neigiamo streso, neradęs sau tinkamo užsiėmimo, arba dėl nuolatinio pervargimo.*
>
> H. Selye

ugdyti savo įpročius taip, kad kuo rečiau patirtume beprasmį, nereikalingą stresą. Jei kas rytą išlekiame į mokyklą apimti streso, sudirgę, vėluodami, nes reikėjo susirinkti knygas, surasti draugui žadėtą sąsiuvinį ir pan., patys esame dėl to kalti, nes puikiausiai galėjome tai padaryti vakare. Turime mokytis būti tvarkingi. Jau kalbėjome, kad savęs tobulinimo darbas trunka visą gyvenimą.

Mūsų *požiūris* į situaciją, taigi jos *vertinimas*, lems, kokio stiprumo stresą patirsime.

Taigi turime stengtis kontroliuoti ir savo mintis. Jei pratinsimės kaipmat neįsivaizduoti paties blogiausio varianto, ilgainiui tapsime atsparesni stresui.

Jausena, kad gebi kontroliuoti, taip pat mažina streso poveikį. Jei nevengiame atsakomybės, jei gebame priimti sprendimus, jei stengiamės patys tvarkyti savo reikalus, jaučiamės mažiau valdomi ir tvarkomi kitų; tai reiškia ne ką kita, kaip tai, kad tampame tvirtesni.

Tikrasis humoras yra džiaugsmas – jis neslegia, nesišaipo ir nesityčioja. Jis verčia žmones jaustis puikiai, jų neatskiria, neišskiria ir neatstumia. Tikrasis humoras leidžia suprasti, kad juokaudami mes visi pajuntame, jog esame kartu.

H. Prather

Apskritai svarbu, kad mūsų gyvenimas būtų *įdomus* ir *turiningas*. Tyrimai rodo, kad daug kuo besidomintys žmonės lengviau išgyvena stresą.

Įveikti stresą labiausiai padeda tai, kas skatina *atsipalaiduoti*. Puikus būdas – *fizinis aktyvumas*. Galima sportuoti, šokti, keliauti, dirbti sode ar darže, važinėti dviračiu, padėti namiškiams nudirbti buities darbus. Neabejojame, kad jums užteks fantazijos šį sąrašą gerokai papildyti.

Patartina išmokti įvairių *atsipalaidavimo būdų* – relaksacijos, meditacijos, specialių kvėpavimo pratimų.

Žmonės, su kuriais gyvename ir bendraujame, taip pat labai daug gali mums padėti. Mums svarbu jausti jų solidarumą ir paramą. Artimai bendraujant, galima pasidalyti savo rūpesčiais ir skausmu.

Draugystė palengvina didžiausius gyvenimo stresus. Žmonės, palaikantys artimus ryšius su draugais, šeima, religinės bendruomenės nariais, darbo ar kitomis paramos grupėmis, rečiau anksti miršta, palyginti su žmonėmis, kurie mažai bendrauja.

D. G. Myers

Puikiai veikia *juokas*. Humoro jausmas – labai didelė vertybė. Jei mokame juokauti ir suprantame kitų juokus, jei gebame būti autoironiški ir su humoru pažvelgti į save iš šalies, tai gali padėti atsipalaiduoti ir išgelbėti mus nuo daugybės stresų ir konfliktų.

Pastangos įveikti stresą mus grūdina. Jei nevengiame sunkumų ir stengiamės juos įveikti, ilgainiui pradedame labiau pasitikėti savimi, tampame tvirtesni ir atsparesni galimam stresui.

UŽDUOTIS

VERTINIMAI IR STRESAS

Įsivaizduokite, kad sutarėte susitikti su drauge arba draugu. Ji / jis neatėjo. Kodėl?

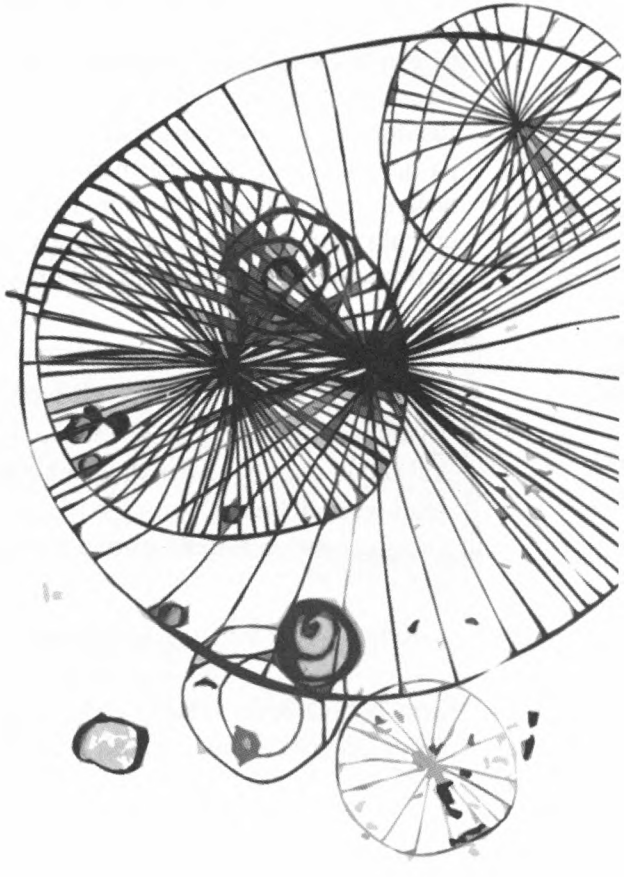
Įdėmiai perskaitykite visas toliau nurodomas priežastis ir pasistenkite įsivaizduoti, kokių jausmų kyla.

1. *Ji / jis melagė/-is, apgavikė/-as.*
2. *Tikriausiai tėvai vėl paprašė skubiai važiuoti pas močiutę.*
3. *Mieste dideli kamščiai, neįmanoma atvažiuoti.*
4. *Aš jai / jam visai nerūpiu.*
5. *Su manim niekas nenori draugauti.*

Ar pajutote, kad kiekviena iš šių prielaidų kelia vis kitokių jausmų?

III. PSICHOLOGINĖS KRIZĖS IR TRAUMOS

Krizė – ir pavojus, ir šansas. Krizės procesas.
Traumų psichologija. Kas padeda įveikti krizę?



PSICHOLOGINĖS KRIZĖS IR TRAUMOS

Kas yra psichologinė krizė? Kiekvieno žmogaus gyvenime netrūksta įvairių sunkumų ir išmėginimų. Spaudžia mokslai, nesame patenkinti savo pažymiais, tėvai ir mokytojai vis ragina susiimti, nes „reikia rimtai ruoštis gyvenimui". Be to, neretai kyla keblumų dėl santykių su bendraamžiais, su drauge ar draugu, įsiplieskia konfliktų su tėvais. Kas galėtų išvardyti visa tai, kuo gyvenimas vis bando mus? Tačiau kiekvienas iš mūsų yra gana atsparus, nes turime išmėgintų būdų, kurie mums padeda įveikti sunkumus.

UŽDUOTIS

KAIP ĮVEIKIAME SUNKUMUS?

Pagalvokite, kaip elgiatės, kai jums sunku. Kas padeda išgyventi? Išvardykite nors penkis dalykus, kurie jums padeda įveikti sunkias gyvenimo situacijas. Panagrinėkite tai klasėje (arba mažesnėse grupelėse). Palyginkite, kokiais būdais įveikia sunkumus skirtingi žmonės. Ką iš draugų patyrimo galėtumėte pritaikyti ir jūs?

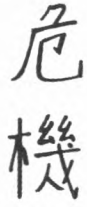
Kartais kyla tokių sunkumų, kuriuos įveikti įprastų būdų neužtenka. Atsiduriame tarsi kryžkelėje – nebegalime gyventi, kaip gyvenome, nebegalime susidoroti su sunkumais, kaip iki šiolei. Įprasti sunkumų įveikimo būdai tampa neveiksmingi, jie nebetinka susiklosčius naujai, neįprastai situacijai. Kitaip tariant, gyvenimas meta mums iššūkį. Kai atsitinka kas nors labai svarbaus: nutrūksta artima draugystė, žlunga ilgą laiką puoselėti planai, miršta brangus artimas žmogus, – jauti, kad imi prarasti gyvenimo prasmės pojūtį.

PSICHOLÒGINĖ KRÌZĖ – tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią netikėtai susiklosčiusią situaciją, kai nebepakanka įprastų būdų įveikti sunkumus, kai reikia didelių asmenybės pokyčių ir naujų būdų, kaip prisitaikyti prie naujos situacijos.

Krizė – ir pavojus, ir šansas

Kinų kalboje žodį „krizė" žymi hieroglifas, kurį sudaro du ženklai. Vienas iš jų reiškia „pavojų", kitas – „šansą" (žr. **56 pav.**).

Kokį šansą siūlo krizė? Tas šansas – tai asmenybės tobulėjimo galimybė. Krizė sukrečia įprastą tapatumo jauseną ir verčia įdėmiau pažvelgti į save, rasti naujų būdų įveikti sunkumus. Galima tarsi iš naujo suvokti save ir taip pakilti į kitą asmeninės raidos pakopą. Įveikęs sunkumus, žmogus bus stipresnis ir atsparesnis. Liaudies išmintis tokį žmogų įvardija ir kaip vertingesnį: „Už vieną muštą dešimt nemuštų duoda."



56 pav. Kinų hieroglifas, žymintis žodį „krizė"

Kodėl kartais nepavyksta tuo šansu pasinaudoti? Ogi todėl, kad krizės procesai žmogui kelia labai didelį nerimą, tai trukdo pasireikšti pozityviesiems krizės aspektams. Kartais nerimas gali būti toks stiprus, kad žmogus nebepajėgia jo įveikti. Jei jis nesulaukia pagalbos arba pats nesugeba jos rasti, gali kilti daug įvairių sveikatos ir elgesio sutrikimų.

Nuomonė

Ar žinai, kokią klaidą mes visuomet darome? Mums atrodo, kad gyvenimas nebepasikeis, kad vieną kartą pajudėjus bėgiais reikės jais važiuoti iki galo. Tačiau likimas turi nepalyginti daugiau vaizduotės negu mes. Būtent tada, kai jau manai priėjęs liepto galą, kai tavo neviltis pasiekia viršūnę, staiga, tarsi užtelėjus vėjo gūsiui, viskas pasikeičia, apvirsta aukštyn kojom, ir tu imi gyventi naują gyvenimą.

S. Tamaro

Krizės procesas

„Psichologinės krizės" terminą psichologijoje ir psichiatrijoje pirmieji pradėjo vartoti Erichas Lindemannas ir Gerardas Caplanas.

Istorija

Amerikietis vokiečių kilmės gydytojas Erichas Lindemannas nuodugniai išnagrinėjo žmonių, patyrusių sunkių sukrėtimų ir netekčių, psichologines reakcijas. 1943 metais viename Bostono naktinio klubo kino teatre kilo didelis gaisras, žuvo daug žmonių. Dirbdamas su žuvusiųjų artimaisiais ir su išlikusiais gyvais šio tragiško įvykio dalyviais, taip pat ir su kitais artimųjų staiga netekusiais žmonėmis, E. Lindemannas pastebėjo, kad kai kurių žmonių liūdesys ir sielvartas buvo labai stiprūs, bet jų reakcijas dar buvo galima laikyti normaliomis. Kiti reagavo tiesiog liguistai – kai kurie tapo perdėtai smulkmeniški, kiti ėmėsi daugybės naujų darbų, tarsi nieko nebūtų įvykę, buvo linkę persidirbti, ėmėsi neproduktyvios veiklos, treti tapo itin irzlūs ir pikti. Būta atvejų, kai visiškai pasikeitė nukentėjusiųjų santykiai su artimaisiais ir pažįstamais žmonėmis.

Elisabeth Kübler-Ross darbai. Šiandien visiems, studijuojantiems žmonių išgyvenimus, patiriamus sunkiomis gyvenimo aplinkybėmis, labai gerai žinomas Elisabeth Kübler-Ross vardas. Praėjusio amžiaus šeštajame dešimtmetyje ji pradėjo tirti, kaip ligoniai reaguoja sužinoję, kad serga sunkia nepagydoma liga. Studentų paklausta, kas medicinai apie tai žinoma, ji atsakė, kad nieko – medicinos knygose apie tai nebuvo rašoma, niekas to netyrinėjo. Gydytojai ir kiti ligoninės darbuotojai laikėsi vienos nuomonės: medikų pareiga – kiek tik įmanoma stengtis išsaugoti viltį, tai yra slėpti nuo pacientų tikrąją diagnozę jų pačių labui. Visi buvo įsitikinę, kad tiesa ligonius tiesiog sugniuždytų.

E. Kübler-Ross nusprendusi, kad vienintelis būdas sužinoti, ką tokie ligoniai galvoja ir jaučia, – paklausti jų pačių, susidūrė su didžiuliu gydytojų pasipriešinimu. Jie piktinosi tokiu sumanymu, saugojo nuo jos savo ligonius, nes buvo įsitikinę, kad tokia apklausa sutrikdys jų sveikatą.

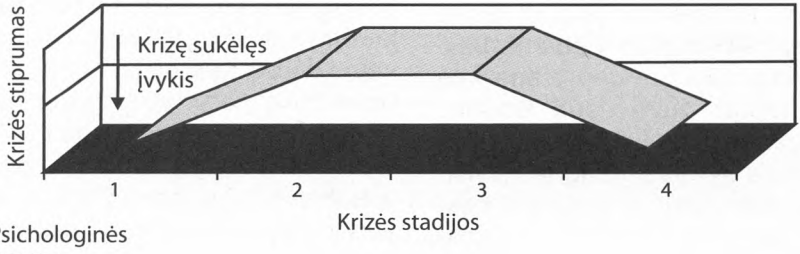
Tačiau rezultatai, kuriuos gavo tyrėjai, pasirodė esantys labai įdomūs. Ligoniai dažniausiai visai nebijodavo kalbėti apie savo būseną ir jausmus. Priešingai, dauguma jų kaip tik to norėjo. Paaiškėjo, kad jų reakcijos sužinojus apie nelaimę – sunkią ligą – labai panašios į tas reakcijas, kurias aprašė E. Lindemannas, tirdamas įvairių sukrėtimų patyrusius žmones.

Visi šie tyrimai atskleidė, kad psichologinė krizė yra procesas. Galima skirti kelias jo stadijas.

1 stadija. Šokas. Visi žmonės į sukrėtimą iš pradžių reaguoja labai stipriai, dažniausiai jie net nepatiki tuo, kas įvyko. Kai įvykiai labai sukrečiantys, realybė net nevisiškai suvokiama. Žmogus jaučia didelį nerimą, įtampą, labai sutrinka, nes negeba susidoroti su problema ir neranda jokių jos sprendimo būdų.

2 stadija. Reakcija. Tikrovė pradedama suvokti teisingai, bet kyla protestas, pyktis, įtūžis. Žmogus skaudžiai išgyvena bejėgiškumą ir neteisingumą, klausia savęs: „Kodėl *man* tai atsitiko?!“ Mėgina ieškoti sprendimo, bet jaučia, kad visos pastangos bevaisės, tad nusivilia dar labiau.

3 stadija. Kulminacija. Žmogus mėgina susitaikyti su nauja situacija, pripažinti tikrovę. Sukaupiamos visos jėgos rasti sprendimą. Tai nėra lengva. Bet šioje stadijoje įtampa pradeda mažėti, nes žmogus arba randa sprendimą, arba pasiduoda ir nuleidžia rankas.



57 pav. Psichologinės krizės procesas

4 stadija. Pabaigà. Pozityvi arba negatyvi. Arba atgaunama santykinė pusiausvyra, arba kyla ilgalaikių problemų ar sutrikimų. Jei krizė įveikiama sėkmingai, tai 4 stadija yra atsigavimo, susitaikymo su savo dalia stadija. Vėl atgaunamas savo vertės pojūtis, pagerėja santykiai su kitais žmonėmis, imamasi įprastos veiklos.

Lyrinis intermezzo

LIGONIŲ LANKYMO DIENAI

Vadinasi, jūs gyvas? Ir puiku.
Pripaisto žmonės nebūtų dalykų.
Kam įvykiams užbėgti už akių?
Visai dar nedega dėl tų vainikų.

Ir lūpas, va, pakrutinat šiek tiek.
O sakė – jums viena kita savaitė.
Po viso šito daktarais tikėk!
Nenuostabu net, jeigu imsit sveikti.

Atrodote už popierių balčiau. –
Ne juokas laukti giltinės kas dieną.
Juk, rodos, mirsime visi, tačiau
nenori niekas gulti po velėna...

Jau turtą padalinote, tikiuos?
Dabar tie formalumai visokiausi,
vienok ramiau: dėl smulkmenos kokios*
juk jūsų kapuose nepasiklausi.

Dabar jums ritas ašara karšta,
bet, kai gulėsit po klevais bei uosiais,
tikėkit, juodo sielvarto našta
prislėgs ne jus, o priešingai – gyvuosius.

Jūs neišnyksite galų gale,
tiktai, kaip sakoma, užkasim žemėn. –
Vis tiek – prieš saulę noksit uogele
ar jaunu medeliu šlamėsit, amen.

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.*
V., 1973, p. 26–27.

Minėti darbai labai daug prisidėjo prie žmonių gerovės. Paaiškėjo, kad, kilus krizei, kai kuriuos žmones teikiama pagalba saugo nuo daug sunkesnių problemų – depresijos, alkoholizmo, įvairių kūno ligų, savižudybės. Ilgainiui atsirado labai daug konkrečių pagalbos teikimo būdų ir formų. Tai krizių įveikimo centrai, psichologinis konsultavimas visą parą veikiančiais telefonais, specialios klinikos. E. Kübler-Ross darbai įkvėpė slaugos namų (angl. *hospice*) sąjūdį, jis jau pasiekė ir Lietuvą. Čia pagarbiai elgiamasi su nepagydomai sergančiais ligoniais, ginamas jų orumas ir teisė ramiai numirti.

Žmonės minėtas pagalbos formas mielai priima, nes sunkioje gyvenimo situacijoje tai teikia palengvėjimą.

Kritika

Kritikai abejoja, kad šios stadijos gali būti bendros visiems, pabrėždami, kad kiekvieno žmogaus patyrimas yra nepakartojamas. Jie teigia, kad konkretiems žmonėms sunku pritaikyti tokį „atskirų dėžučių" modelį. Be to, jų nuomone, supaprastintos stadijos neatskleidžia daugelio svarbių veiksnių.

D. G. Myers. *Psichologija.*
V., 2000, p. 139.

* Vienok *ntk.* tačiau.

Traumų psichologija

Didžiausia grėsmė žmonių sveikatai yra ypač sunkių sukrėtimų – katastrofų, karų, stichinių nelaimių – keliamos traumos.

PSICHOLÒGINĖ TRÁUMA – tai įvykių, kurie nėra įprasti mums gyvenimo sunkumai, o veikiau ypatingi sukrėtimai, susiję su mirties grėsme (karai, katastrofos, smurtas, netektys ir kt.), suvokimas ir reakcija į juos.

Per pastarąjį šimtmetį psichologai ir psichiatrai sukaupė daug žinių apie sunkių gyvenimo įvykių poveikį žmogaus psichikos ir dvasinei sveikatai. Tos žinios labai pakeitė požiūrį į sunkių psichologinių traumų išgyvenančius žmones ir padėjo rasti būdų palengvinti jiems kančias.

Istorija

Seniai žinoma, kad sunkūs gyvenimo sukrėtimai – netektys, karai, kitos didelės nelaimės – gali labai smarkiai ir ilgam paveikti žmonių psichologinę būseną ir sveikatą. Tokių išgyvenimų aprašymų gausu ir senovės filosofų veikaluose, ir literatūros kūriniuose, ir autobiografiniuose tekstuose.

Štai Homero „Iliadoje" vaizduojamas Achilas, taip baisiai sielvartaujantis dėl Patroklo žūties, kad net kyla grėsmė jo paties gyvybei:

Tarė, ir skausmo šešėlis apgaubė veidą Achilo.
Stvėrė jis rankom abiem pajuodusių dulkių nuo žemės,
Bėrėsi jas ant galvos, susiteršė veidą malonų,
Ir nektarinis chitonas pilkais pelenais apibiro.
Krito į dulkes ir pats, išsitiesęs kaip milžinas tikras,
Rankom savosiom mielom vis rovė ir draskėsi plaukus.
Vergės, kurias laimėjo kartu su Patroklu Achilas,
Klykė iš sielvarto didžio, rypavo ir, visos išbėgę
Iš palapinių, būriu apstojo narsų Achilą,
Mušėsi į krūtines, kol keliai joms linkti pradėjo.
Ir Antilochas taip pat vaitojo ir ašaras liejo,
Laikė Achilo rankas, širdis jo taurioji drebėjo:
Būgštavo mat, kad šis geležim sau persiskros gerklę.

Homeras. *Iliada*. V., 1981, p. 279.

Karo ir traumos neurozės. Karo gydytojai jau seniai pastebėjo, kad kareivius fronte kartais ištinka ypatinga nervinė būsena – šokas, paralyžius, baimė ir panika, mutizmas (kalbos praradimas), dezorientacija, ima kamuoti košmariški sapnai. Pirmieji klinikiniai tokių būsenų aprašai buvo sudaryti per Amèrikos

pilietinį karą, o aktyviau šios būsenos pradėtos tirti per Pirmąjį ir Antrąjį pasaulinius karus. Dvidešimtojo amžiaus pradžioje buvo sukaupta žinių apie žmones, patyrusius geležinkelio ir kitokių transporto katastrofų, kuriuos po įvykio dažnai dar ilgą laiką kamuodavo įvairūs nerviniai sutrikimai. Atsirado terminai „karo neurozė“ ir „traumos neurozė“.

Ryškus didelės širdgėlos aprašymas pateiktas K. Donelaičio „Metuose“ (į tai atkreipė dėmesį Vilniaus universiteto mokslininkė Dalia Dilytė, 2001). Mirus visų mylimam, geram ponui, būrai nesiliauja sielvartauti net ir metams praėjus po jo mirties:

Ak, pon amtsrot, ak! dėl ko mums numirei pernai?
Ak, su tavim jau ir linksmybės mūsų prapuolė!
Ak, tėtuti! tavęs kasdien kiekviens paminėdams
220 Ir dūsaudams taip nesvietiškai nusiverkia,*
Kad ir akys jau keliems išpūti pradėjo;
O kiti dėl to, veik proto viso netekę,
Baudžiavą, kaip jiems reik, atlikt jau nedera bėdžiai.

K. Donelaitis. *Metai ir pasakėčios.* V., 1994, p. 48.

Psichologinių traumų tyrimai ypač suaktyvėjo po Antrojo pasaulinio karo. Buvo išsamiai ištirtas ir aprašytas holokaustą išgyvenusių žmonių patyrimas.

Paaiškėjo, kad dauguma nukentėjusiųjų dar ilgus metus po karo patiria kankinamų psichologinių būsenų, paradoksalų kaltės jausmą („kodėl aš išgyvenau, o mano artimieji žuvo?“), psichosomatinių sutrikimų. Aprašytas „konclagerį išgyvenusiojo sindromas“, kuris pasireiškia labai skausmingais potyriais. Tai:

- ūmai apimanti baimės ir susijaudinimo būsena;
- košmariški prisiminimai ir sapnai apie išgyvenimus, patirtus lageryje;
- keistas jausmas, kad esi kitoks nei tie, kurie nepatyrė lagerio baisumų;
- dvasinio nuovargio ir atbukimo jausmas; jis skatina apatiją, nenorą bendrauti, negebėjimą džiaugtis;
- nemiga ir kiti fiziologiniai sutrikimai;
- psichozės su kliedėjimo intarpais (žmogus jaučia, kad tebėra lageryje, kad ir toliau persekiojamas).

Šiais tyrimais taip pat įrodyta, kad negalima teigti, jog minėtus sutrikimus lėmė prieškarinės gyvenimo sąlygos ar asmeniniai tų žmonių ypatumai. Pagrindinė sutrikimų priežastis – per karą patirtos siaubingos fizinės ir psichologinės kančios.

* Nesvietiškai *ntk.*, čia: nežmoniškai.

Daugumai holokaustą išgyvenusių žmonių Vakarų šalyse buvo suteikta profesionali psichikos sveikatos specialistų pagalba ir tai gerokai palengvino jų dalią, bet iš labai kruopščių klinikinių stebėjimų paaiškėjo, kad yra tokių kančių, kurių žmonės niekaip neįstengia pamiršti, ir tai veikia visą tolesnį jų gyvenimą.

Liudijimas

Manęs niekada niekas neklausė, kas yra lageris. Mes niekada apie tai nekalbėjome nei šeimoje, nei su bičiuliais. Ką tik grįžę iš ten, jie, matyt, bijojo traumuoti mano psichiką, o gal apskritai bijojo šnekėti ta tema. Vėliau, pasirodžius tremtinių memuarams, tai tapo nebeaktualu. Jauni žmonės, norėdami patirti, kas yra lageris, eina žiūrėti filmų apie holokaustą. Dauguma jų sukurti kontrasto principu: gražus, aristokratiškas pasaulis akimoju sugriaunamas įsiveržusio karo. Į prekinius vagonus grūdami žmonės, jie netrukus tampa lavonų krūva ar vos judančiais skeletais*. Dvi alternatyvos: gyvybė ar mirtis. Mirties fabrikai: Aušvicas, Dachau, Buchenvaldas. Beprotybė baigėsi kartu su Vokietijos kapituliacija. Fiksuotas laikas ir fiksuota vieta.

Aš žinau, kad GULAG'o tema nebepopuliari. Visa tai buvo seniai, dvidešimtajame šimtmetyje, kurį mes baigiame pamiršti. Man irgi nesinori apie tai kalbėti, bet dėl kitų priežasčių. Kaip fanatiškas kolekcininkas, aš saugau nuo pašalinių akių savo brangenybę. Saugau todėl, kad bijau, jog toje pilkų šešėlių ir begalinio laiko karalystėje kiti nepastebės to, kas padarė GULAG'ą svarbiausiu įvykiu mano gyvenime. Nors tai buvo tolimoje jaunystėje, bet, kaip minėjau, man rodosi, kad GULAG'as kažkur visatos begalybėje egzistuoja toliau. Jo energinis užtaisas tebeveikia mūsų dvasinį lauką. Ir nors praeitas šimtmetis su kosminiu pagreičiu tolsta nuo mūsų, iš Einsteino teorijos žinome, kad nepriklausomai nuo judėjimo krypties energija gali materializuotis. Todėl ir rašau apie tai.

N. Gaškaitė-Žemaitienė.
Lageris // Šiaurės Atėnai, 2000, nr. 23 (513).

Didžiausias specialistų požiūrio į traumų padarinius lūžis įvyko septintajame dešimtmetyje, kai namo į Jungtinės Amerikos Valstijas sugrįžo Vietnamo karo dalyviai. Buvo pradėti tyrimai siekiant įvertinti, kaip karo patirtis paveikė sugrįžusių veteranų gyvenimą. Paaiškėjo, kad kai kuriems iš jų būdingi ilgai trunkantys nervų sutrikimai, kaip antai nevalingi patirtos traumos prisiminimai, padidėjęs jautrumas ir dirglumas. Tai – **potrauminio streso sindromas**. Įrodyta, kad, be jokios abejonės, tai tiesioginis karo patirties padarinys.

Dabar jau visiems žinoma, kad gyvenimo traumos kai kuriuos žmones gali paveikti ilgam ir sunkiai, todėl sukrečiamų įvykių patyrusiems žmonėms visada teikiama skubi kvalifikuota pagalba ir jie ją dažniausiai noriai priima.

* Skeletais *ntk.* griaučiais.

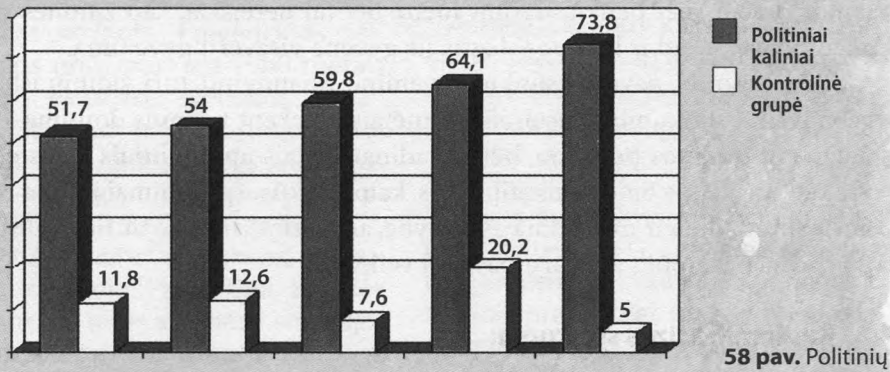
Problema

Komunistinių represijų aukos. Dabar Lietuvoje gyvena apie 53 tūkstančius žmonių, oficialiai pripažintų nukentėjusiais nuo 1939–1990 metų okupacijų. Buvę politiniai kaliniai ir tremtiniai patyrė daug smurto ir kančių, neteko namų, šeimos. Net pasibaigus įkalinimo ar tremties laikui, likę gyvi dažniausiai buvo ir toliau persekiojami (tuo sovietinių represijų aukos skiriasi nuo nacių aukų, kurias, pasibaigus karui, liautasi persekioti). Sovietinė okupacinė valdžia suprato, kad laisvai mąstantys žmonės ir toliau kelia grėsmę režimui, todėl daugeliui politinių kalinių ir tremtinių grįžti į Lietuvą buvo uždrausta. Jie buvo priversti apsigyventi Rusijoje arba stengdavosi įsikurti kuo arčiau Lietuvos – Latvijoje, Kaliningrado srityje. Net ir grįžę į Lietuvą, daugelis negalėjo susirasti darbo ir nuolatinės gyvenamosios vietos, nes buvo laikomi „liaudies priešais" ir „banditais". Jiems tekdavo slėpti savo praeitį, nes persekiojami būdavo ne tik jie patys, bet ir jų vaikai (pvz., jiems neleisdavo studijuoti).

Politinių represijų poveikis sveikatai. 2000–2003 m. Vilniaus universiteto Klinikinės psichologijos katedra kartu su Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centru atliko politinių represijų psichosocialinių padarinių tyrimą. Iš viso tyrime dalyvavo apie 1 500 represuotų asmenų. Kontrolinę grupę sudarė tokio paties amžiaus žmonės, nepatyrę represijų. Įdomu, kad apklausoje sutiko dalyvauti net 80 proc. pakviestų represuotųjų. Tai rodo, kad jie nori kalbėti apie savo patirtį, kad ji aktuali jiems iki šiol.

Nors kontrolinę grupę sudarė taip pat sovietinį režimą kentę asmenys, tyrimo rezultatai parodė, kad tiesiogiai patyrę politinių represijų *žmonės yra daug labiau traumuoti.* Jų patirtis gerokai sunkesnė nei kontrolinės grupės narių: jie išgyveno kur kas daugiau kankinimų, grasinimų, pažeminimo, gyvybei grėsmingų situacijų. Pavyzdžiui, kankinimų patyrė beveik 74 proc. politinių kalinių ir tik 5 proc. kontrolinės grupės asmenų, persekiojimų – atitinkamai 59,8 proc. ir 7,6 proc.

Represijos sutrukdė nukentėjusiesiems siekti išsikeltų profesinių ir mokslo tikslų (83 proc.), sutrikdė sveikatą (87 proc.), dauguma dėl represijų neteko savo artimųjų (55 proc.). GULAG'o



58 pav. Politinių kalinių ir kontrolinės grupės asmenų patirtis

lagerius ir tremtį išgyvenę žmonės *yra prastesnės sveikatos* nei represijų nepatyrę asmenys. Palyginti su to paties amžiaus represijų nepatyrusiais asmenimis, jie dažniau patiria prisiminimų proveržių, sapnuoja košmarus, juos dažniau apninka liūdesio, vienišumo, nuolatinės įtampos būsenos. Dėl patirtų sunkių traumų dalis nukentėjusiųjų menkiau pasitiki savimi, yra jautresni, jaučiasi pažeminti.

Stiprybės šaltiniai. Tačiau negalima teigti, kad visi iki vieno nukentėjusieji yra ligoti, sutrikę žmonės. Dauguma represuotųjų, net ir patyrę sunkiausių traumų, gyvena visavertį gyvenimą, jie sukūrė šeimas, užaugino vaikus, yra šviesūs, tvirti žmonės. Beje, *šeima* kai kuriems iš jų yra ypač svarbi – politinių kalinių grupėje ištuokų skaičius beveik tris kartus mažesnis nei kontrolinėje.

Tyrimas parodė, kad tikėjimas Dievo, dvasinės vertybės, tarpusavio solidarumas, kančios įprasminimas represuotiems žmonėms buvo labai svarbūs veiksniai, padėję ištverti sunkumus. Buvę politiniai kaliniai ir tremtiniai labai dažnai pasakoja, kad kalėjimuose ir tremtyje juos stiprino tikėjimas Lietuvos išsivadavimu, tikėjimas savo moraliniu pranašumu. Politinis aktyvumas ir politiniai įsitikinimai, bendravimas su kitais nukentėjusiaisiais jiems ir šiandien yra svarbus stiprybės šaltinis.

Kas padeda įveikti krizę?

Žmonių, išgyvenančių psichiką žalojančių įvykių, reakcijos labai įvairios. Tas pats įvykis 30–40 proc. žmonių gali sukelti krizę, 30–40 proc. jaučia tik nerimą, bet neišgyvena tikros krizės, o 10–20 proc. žmonių reaguoja ramiai.

Akivaizdu, kad kai kuriems žmonėms traumos sukelia skaudžių ilgalaikių pakitimų, bet tyrimai rodo, kad ir tarp traumas patyrusiųjų vis dėlto yra nemažai asmenų, neturinčių jokių psichologinių sutrikimų. Net ir labai slegiamų įvykių išgyvenę žmonės geba tinkamai tvarkytis, sukuria šeimas, pasiekia puikių profesinių laimėjimų. Antai nustatyta, kad konclagerių kančios neužmirštamos praėjus net penkiasdešimt metų, bet tai nereiškia, kad žmonės sunkiai adaptuojasi, – kad ir kas juos slėgtų, jie gyvena visavertį gyvenimą.

Taigi žmonės, paveikti sunkių gyvenimo išbandymų, turi vidinių išteklių ir geba įveikti sunkumus. Pastaraisiais metais atliekant tyrimus domimasi ne tik neigiamu traumos poveikiu, bet ir vadinamaisiais **apsaugìniais veiksniaĩs**, tai yra tuo, kas teikia žmonėms stiprybės, kaip sunkūs išgyvenimai tampa iššūkiu, kuris subrandina ir užgrūdina asmenybę, ar svarbūs šiuo požiūriu yra įsitikinimai, idealai, žmonių solidarumas, kiti veiksniai.

Kas lemia krizės sunkumą:

- **įvykis, sukélęs krìzę**. Jų būna ir paprastesnių, ir sudėtingesnių, todėl vieni labiau paveikia žmones, kiti – mažiau;

- **asmenybės savybės ir situacija**. Vieni žmonės yra jautresni, pažeidžiamesni nei kiti. Kartais žmogų vienas po kito ištinka keli sukrėtimai, tada jis gali pasijusti palaužtas, kita vertus, žmonės, patyrę daugiau sukrėtimų, labiau užsigrūdina;
- **paramà, kurią žmogùs gáuna ìš aplinkinių**. Krizę išgyvenančiam žmogui labai svarbūs yra draugai, artimieji, šeima, taip pat visuomeninės pagalbos institucijos.

Moksliniai tyrimai

SUBJEKTYVAUS TRAUMINIO PATYRIMO, POTRAUMINIO AUGIMO IR POTRAUMINIO STRESO SĄSAJOS

Vìlniaus universiteto Klinikinės psichologijos katedroje buvo atliktas pozityviųjų ir negatyviųjų traumos padarinių sąsajų tyrimas. Paaiškėjo, kad kuo žmonių reakcija į trauminį įvykį yra stipresnė, tuo labiau reiškiasi ir negatyvieji (potrauminio streso), ir pozityvieji (potrauminio augimo) požymiai. Šis tyrimas patvirtina tuos dar negausius traumų psichologijos duomenis, kurie rodo, kad traumos padariniai gali būti ne tik žmogų pažeidžiantys, bet ir pažadinantys jo giliausius atsparumo klodus.

E. Kazlauskas ir kt. *Psichologija // Mokslo darbai*, 2007, nr. 35, p. 7–18.

Ko iš mūsų tikisi krizę išgyvenantis žmogus? Svarbiausia, kad jis žinotų, jog esame šalia, visados pasirengę jam padėti. Kartais jis norės kalbėtis, o kartais visiškai nesileis į kalbas. Kartais jam reikės konkrečios mūsų pagalbos, kartais jis norės, kad nepultume visur jo pavaduoti. Būdami nuoširdūs, gebėsime pajusti, ko žmogui labiausiai reikia, arba tiesiai šito jo paklausime.

Istorija

Amerikiečių psichiatras Geraldas Caplanas knygoje „Prevencinės psichiatrijos principai" jau 1960 metais ragino į psichikos sveikatos pagalbą žiūrėti daug plačiau, negu iki tol buvo įprasta. Jis išskyrė tris skirtingus pagalbos būdus ir pavadino juos pirmine, antrine ir tretine pagalba.

Pirminė pagalba – veikimas, kol sutrikimų dar nėra. Pavyzdžiui, žmonės mokomi, ko imtis sunkiose situacijose, didesnės rizikos grupės dar prieš galimą krizę mokomos, kaip ją įveikti (kaip konstruktyviai spręsti konfliktus, kaip atsispirti spaudimui kartu parūkyti, pabandyti narkotikų ir kt.).

Antrinė pagalba – krizės įveikimo pagalba. Krizę išgyvenantiems žmonėms ir jų artimiesiems padedama tuoj pat po kritinio įvykio.

Tretinė pagalba – medicininis, psichoterapinis ir kitoks gydymas. Veikiama tada, kai žmogus jau serga. Bet jeigu, kaip teigia G. Caplanas, daugiau jėgų ir lėšų mes skirtume pirminei ir antrinei prevencijai, mažiau jų prireiktų tretinei, nes taip kai kuriuos žmones pavyktų apsaugoti nuo ligos.

Jei išgyvenate krizę. Nebūkite vieni, neužsisklęskite, nemanykite, kad patys privalote absoliučiai viską išspręsti. Pasikalbėkite su prielankiu jums žmogumi – draugu, tėvais, mokytoju, kunigu, giminaičiu ar kuo kitu. Kreipkitės pagalbos – toliau rasite aprašyta, kokių yra pagalbos būdų.

Krizių įveikimo pagalba yra trumpalaikė. Mums padedantys specialistai ne tik patys susitinka su nukentėjusiuoju, bet ir ieško kitų pagalbos šaltinių.

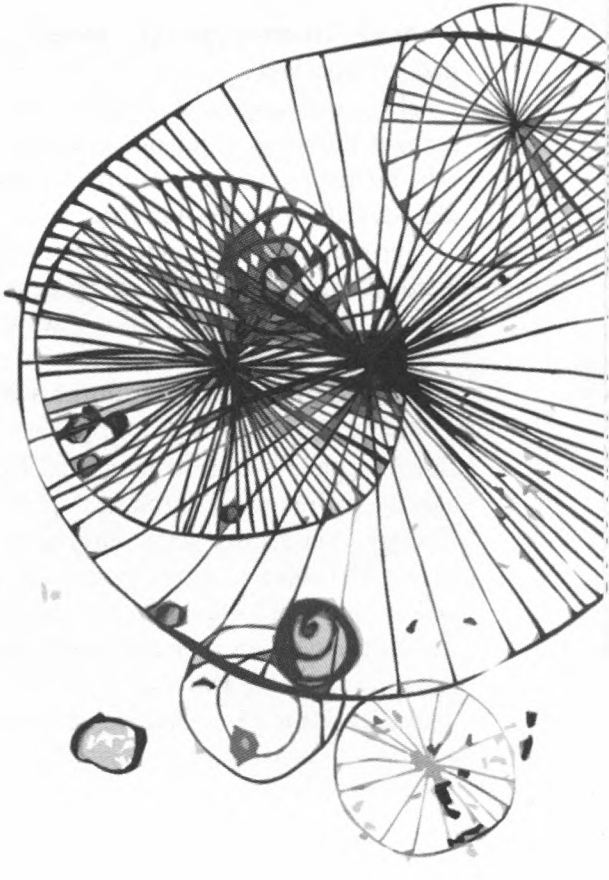
Konkretūs krizių įveikimo pagalbos būdai yra keturių tipų:

- Pagalba **peř atstùmą**. Paprastai tai konsultacijos telefonu arba dar modernesnėmis ryšio priemonėmis. Lietuvojè tokių konsultavimo centrų jau yra.
- Vietos, kur galima ateiti ir **tiesiógiai kreĭptis** pagalbos. Dažniausiai tai specializuoti centrai – vyresniems, jaunesniems žmonėms, paskiroms rizikos grupėms, savižudybių prevencijos centrai ir kt.
- Pagalba **įvykio viẽtoje**. Tai pirmiausia specialios brigados, kurios, įvykus traumai, katastrofai, avarijai, vyksta į nelaimės vietą ir padeda žmonėms įveikti psichologinį šoką.
- „**Ištraukìmas ìš situãcijos**." Tai įvairūs stacionarai, psichologinės pagalbos namai. Mušamus, terorizuojamus, skriaudžiamus suaugusiuosius ir vaikus reikia kuo greičiau perkelti iš smurto aplinkos į saugią vietą ir ieškoti tolesnės išeities.

Kaip jau minėjome, įveikdami krizę, užkertame kelią sunkesniems, ilgai trunkantiems sutrikimams, be to, padedame asmenybei stiprėti ir bręsti.

IV. AGRESIJA

Žmonių agresyvumas. Išreikštas ir neišreikštas pyktis. Autodestruktyvus elgesys. Į save nukreipta agresija – savižudybė. Kaip tokiam žmogui padėti?



AGRESIJA

Žmonių agresyvumas

Agresyvus žmonių elgesys kelia labai daug problemų. Dėl to kenčia ir visuomenė, ir patys agresyviai besielgiantys asmenys. Agresija – tai smurtas, žudymas, žiaurūs nusikaltimai.

Kodėl kai kurie žmonės agresyviai elgiasi? Ar visi žmonės yra agresyvūs? Ar galima išvengti agresyvumo?

AGRĖSIJA – tai fizinis ar žodinis elgesys siekiant pakenkti arba sunaikinti, ji pasireiškia dėl priešiškumo arba kaip iš anksto numatytas būdas pasiekti tikslą.

Bandant išsiaiškinti agresyvaus elgesio priežastis, kartais net labai stipriai susikerta biologinės, psichologinės ir kultūrinės pakraipų atstovų nuomonės.

Taigi kas psichologijai šiandien žinoma apie žmonių agresyvumą?

Ar visi žmonės yra agresyvūs? Kai kurie mokslininkai (pavyzdžiui, S. Freudas) tvirtino, kad agresyvus elgesys yra įgimtas, kad jis slypi žmogaus prigimtyje, todėl yra neišvengiamas. Be teigiamai veikiančio išlikimo instinkto, kiekvienam žmogui būdingas ir mirties instinktas – didžiulė agresijos sankaupa, kurią jis arba kreipia į kitus žmones, arba išreiškia įsitraukdamas į socialiai priimtiną veiklą, pavyzdžiui, sportą, kūrybą.

Tyrimai rodo, kad pavieniai žmonės ir grupės, pavyzdžiui, skirtingų kultūrų atstovai, taip stipriai skiriasi, jog negalima teigti, kad visiems žmonėms vienodai būdingas įgimtas agresijos instinktas.

Ar prigimtis skatina žmones agresyviai elgtis? Taip. Daugybė tyrimų su gyvūnais ir žmonėmis rodo, jog vieni individai yra agresyvesni už kitus, taigi šį skirtumą galima aiškinti genetiškai. Be to, dirginant atitinkamas smegenų sritis, agresiją galima sukelti arba nuslopinti. Kai kurios cheminės medžiagos taip pat tiesiogiai veikia šias sritis. Pavyzdžiui, hormono testosterono kiekis kraujyje tiesiogiai susijęs su agresyvumo didėjimu arba mažėjimu. Ypač pragaištingai veikia alkoholis. Alkoholis labai dažnai paskatina agresyvias reakcijas, todėl nusikaltimų ir automobilių avarijų, taip pat savižudybių suvestinėse dažniausiai minimi išgėrę asmenys.

Tačiau žiaurų žmogaus elgesį išties lemia ne genai ir ne instinktai.

Kokie psichologiniai veiksniai skatina agresiją? Agresyvų žmogaus elgesį gali lemti situaciniai veiksniai – pirmiausia *frustracija* (trukdymai siekiant kokio nors tikslo). Pavyzdžiui, tikrai galima įdūkti, kai, skubant į pamokas ar į labai svarbų susitikimą, kyla nenumatytų kliūčių.

Vienas svarbiausių agresyvų elgesį lemiančių psichologinių veiksnių yra *išmokimas*. Vaikas iš savo patirties gali būti įsitikinęs, kad agresyviai elgtis yra naudinga – kiti pradeda tavęs bijoti, tampi svarbus savo paties ir kitų požiūriu. Agresyviai elgtis žmogų, ypač paauglystėje, neretai verčia grupės spaudimas.

Žiauraus ir agresyvaus elgesio gali išmokyti tėvai ir auklėtojai. Vaikas, jei labai griežtai auklėjamas, dažnai ir žiauriai yra baudžiamas, gali tapti agresyvus. Jis labai anksti susikuria *agresyvaus elgesio scenarijų*, todėl didelė tikimybė, kad bus agresyvesnis nei kiti vaikai.

Ar žiniasklaida skatina agresyvumą? Taip. Ypač per televiziją rodomos muštynių, smurto, prievartos scenos – jos didina įvairaus amžiaus žiūrovų agresyvumą. Mokomi agresyvaus elgesio būdų, žiūrovai susikuria nuostatą, kad pasaulis grėsmingas, nedoras, tad neverta kitų gailėtis.

Tiesa, tyrėjai dažnai diskutuoja, ar tikrai galima teigti, kad tas poveikis moksliškai įrodytas, ar tikrai tai yra svarbiausia agresyvios elgsenos priežastis. Juk žmones veikia ne tik televizija, bet ir labai daug kitų veiksnių. Be to, psichologiškai žmonės labai atsparūs, ne taip lengva juos paveikti.

Šiaip ar taip, toks masinis smurto propagavimas ir tylus daugelio žmonių pritarimas labai demoralizuoja visuomenę. Formuojama nuostata, kad smurtas labai paplitęs, vadinasi, toks elgesys yra normalus ir priimtinas.

Lyrinis intermezzo

PASISVEČIAVIMAS

Ar pykstate? Žinoma, pykstate,
Matau iš jūsų akių.
Nemėgstat manęs? Ir neklystate.
Juk niekas nemėgsta tokių!
(Dūžta lėkštė)
Neguoskit manęs, nebūtina,
Aš viską gerai suprantu.
Bet patys tartiufai nebūkite!
Koktu! Ar girdit – koktu!
(Griūva televizorius)
Ko tylite? Aš jūsų vietoje
Sakyčiau: „Kiaulė esi.“
Tai kam gi tada mane kvietėte?
Lig vieno veidmainiai visi!
(Lūžta sekcija)
Nereikia, matau, kad boditės.
Tuojau mane velnias išneš.
Bet kam dar sukate uodegas?
Kodėl neišvarot manęs?
(Žvanga langai)
Ak, varote? Vis dėlto varote...
Einu jau... nepykit... einu...
Tai gal pas mane... kokį vakarą?..
Buvo labai malonu!
(Visa apimanti tyla)

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* V., 1973, p. 19–20.

Tad kaip yra iš tikrųjų – kodėl agresyviai elgiamasi? Deja, mokslas nėra tiesų žinynas. Psichologija taip pat. Mokslinio pažinimo procesas vyksta nuolat, žmonės niekada nesiliaus mėginti kuo daugiau sužinoti apie pasaulį, kuriame gyvena, ir apie pačius save. Mokslininkai po kruopelę rankioja įvairius faktus ir tyrimų rezultatus, analizuoja juos ir mėgina suformuluoti teiginius apie tiriamą reiškinį. Paskui skirtingos nuomonės gretinamos, mėginama pasverti visus „už" ir „prieš" ir dažnai paaiškėja, kad teisybė yra maždaug per vidurį.

Šiuo atveju tikrai taip ir yra – norint suprasti ir keisti agresyvų elgesį, svarbūs ir biologiniai, ir psichologiniai aspektai: agresyvus elgesys, kaip ir daugelis kitų elgesio būdų, yra prigimties ir patirties sąveikos rezultatas.

Išreikštas ir neišreikštas pyktis

Psichologijoje, veikiamoje psichodinaminių asmenybės teorijų, buvo įsivyravusi nuomonė, kad žmogui tiesiog būtina išlieti pyktį agresyviu veiksmu arba fantazuojant. Išreiškiant emocijas atsipalaiduojama, todėl galima kuriam laikui nusiraminti.

– Įsivaizduok mergaitę, kuri visada savo mamai sako: „Taip, mamyte", „Gerai, mamyte", „Kaip pasakysi, mamyte", „Taip, aš tuoj pat padarysiu, mamyte."

– Net šiurpas nuėjo per nugarą.

– Ilgainiui mamą ima erzinti, kad jos dukra visada tokia klusni. Galiausiai neištvėrusi ji sušunka: „Nebūk tokia klusni!" O mergaitė atsako: „Gerai, mamyte!"

– Tada aš jai skelčiau antausį.

– Taip, ar ne? O ką darytum, jei ji atsakytų: „Ne, aš būsiu klusni!"

– Tai būtų keistas atsakymas. Tikriausiai ir tada skelčiau antausį.

J. Gaarder. *Sofijos pasaulis.* V., 1998, p. 289.

S. Freudo asmenybės teorija teigia, kad asmenybė veikia kaip „garo mašina". Žmogaus psichikoje kaupiasi tam tikra energija, kuri kyla iš nesąmoningų potraukių. Psichika stengiasi, kad toji energija netaptų destruktyvi, todėl kreipia ją veikti socialiai priimtinais būdais. Toks nukreipimas vadinamas **sublimācija** (kalbėjome apie tai skyriuje „*Ego* gynybos būdai"). Pavyzdžiui, žmogus, turintis stiprų polinkį į agresiją, daug sportuoja, todėl niekam nedaro žalos. Bet, jeigu agresija slopinama ir stumiama į pasąmonę, garo katilas gali sprogti. Taip teoriškai grindžiamas būtinumas „nuleisti garo", išlieti agresiją. Tačiau tyrimai rodo, kad pykčio reiškimo problema yra kur kas sudėtingesnė.

- Viena vertus, žmonės iš tikrųjų kartais nurimsta, jei gali tiesiogiai atsilyginti tiems, kurie juos supykdė. Prisiminkite, kaip palengvėja, jei jus įžeidusiam ar nuskriaudusiam žmogui deramai atsikertate.
- Kita vertus,
  a) dėl pykčio protrūkių vėliau mus *gali apimti kaltės ir nerimo jausena.* Juk ne kartą yra buvę, kai nenorime net prisiminti, kad pratrūkome pykčiu, ir gailimės taip audringai išlieję pyktį;

b) dažnai *pyktis skatina pyktį.* Tyrimai rodo, kad, pradėjus reikšti pyktį, neretai jis dar labiau sustiprėja;
c) *tai gali virsti įpročiu* – kaskart, pajutę įtampą ar susierzinę, galime vėl pratrūkti pykčiu;
d) gali būti, kad nuleidę garo, nurimstame, vis dėlto *vidinis priešiškumas dar labiau sustiprėja – mes pradedame trokšti keršto.*

Problema

MOKYKLA – PYKČIO NAMAI?

Pripieštos mokyklos koridoriaus sienos, subraižyti suolai, durtuvai ir pistoletai sąsiuvinių paraštėse, apspardytos klasės durys, nulaužta medžio šaka mokyklos kieme... Kas tai?

V. Lepeškienė, 1996

Tad ką daryti – kaip įveikti pyktį?! Yra du labai svarbūs šios problemos aspektai – pykčio pripažinimas ir pykčio išreiškimas.

Pykčio pripažinimas kartais žmonėms kelia didelių sunkumų. Yra jausmų, kurių žmonės linkę „atsikratyti", „nepastebėti", jie pyksta ant savęs už tuos jausmus. Tačiau toks jausmų neigimas gali sukelti įvairių psichologinių sunkumų ir net sutrikimų.

Pykčio išreiškimas sietinas ir su pykčio valdymu. Patarimas supykus suskaičiuoti iki dešimt arba kelis kartus giliai įkvėpti yra veiksmingas – tai padeda sumažinti ūmai kilusią įtampą. Be to:

- turime *mokytis nesierzinti* dėl menkiausios smulkmenos, nebūti nuolat nepatenkinti. Turime ieškoti būdų, kaip išreikšti nepasitenkinimą aiškiai, bet neįžeidžiai;
- pasvarstykime, gal galime *kam nors papasakoti* apie savo išgyvenimus;
- savo įsiūtį ar pyktį galime nupiešti popieriuje. Piešiame tol, kol pyktis atslūgsta;
- galime *kalbėtis su savimi* – išsakyti piktas mintis be liudytojų, šaukti tuščiame kambaryje ar miške, užsirašyti viską, kas širdyje, bet aprašius ir perskaičius visa tai lapą reikia suplėšyti. Neverta kaupti „juodojo archyvo";
- išlieti pyktį galima ir imantis aktyvios *fizinės veiklos*: energingai mankštintis, bėgioti, važiuoti dviračiu, boksuoti pagalvę ar čiužinį, plėšyti senus laikraščius ar laužyti pieštukus, tvarkyti namus ir kt.

NĖRA BLOGŲ IR NĖRA GERŲ JAUSMŲ

Reikia atsiminti, kad „nesveikų" ir „patologinių" jausmų nėra. Nėra nei „gerų", nei „blogų" jausmų. Visi emociniai išgyvenimai yra mūsų vidinio gyvenimo dalis, kuri atitinka tą situaciją, kurioje šiuo metu esame. Blogi gali būti tik veiksmai, elgesys ar bendravimo situacija. Aišku, puikiai suprantame, kad vieni emociniai išgyvenimai yra malonūs, teigiami, tarsi „su pliuso ženklu", kiti indiferentiški, neutralūs, o treti – nemalonūs, neigiami, „su minuso ženklu", tiek mums, tiek žmonėms, su kuriais būname. Išgyvendami skaudžius, nemalonius jausmus, suvokiame, kad mums kažkas ne taip. Kaip karščio pojūtis yra signalas, kad reikia kuo skubiausiai atitraukti ranką nuo įkaitusio lygintuvo, taip jausmai mums yra signalas, kuris padeda išvengti psichologinių pažeidimų.

Atlikti psichologų tyrimai rodo, kad žmonės, turintys priklausomybę nuo narkotikų ar alkoholio, negali suvokti savo jausmų ir nemoka atvirai jų išreikšti kitiems. Būdami pikti ar įniršę, jie išsigąsta savo jausmų, bijo juos parodyti kitiems, nes tai gali sukelti neigiamą aplinkinių reakciją. Manydami, kad nesusivaldys, jie „nervams nuraminti" pradeda vartoti alkoholį, narkotikus ar toksines medžiagas. Betgi nepagalvojama, kad, vartojant šias medžiagas, mažėja gebėjimas susivaldyti ir tada dar lengviau išprovokuoti agresiją.

N. Sturlienė. *Pažink save* // D. Gailienė, L. Bulotaitė, N. Sturlienė. *Aš myliu kiekvieną vaiką.* V., 1996, p. 54.

Autodestruktyvus elgesys

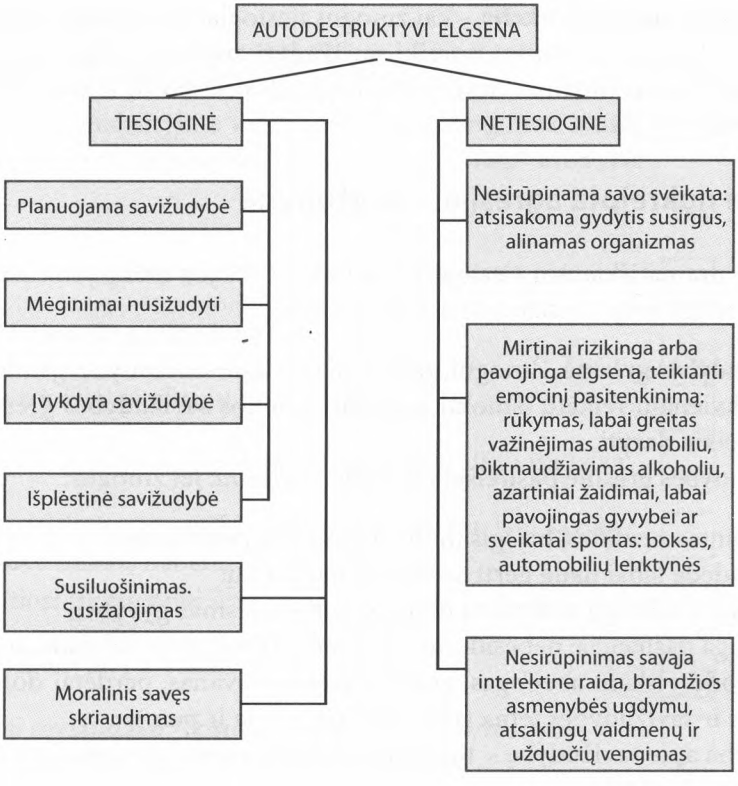
Neretai atsitinka, kad žmogus pyktį, neįstengdamas jo išreikšti, nukreipia į save. Pasaulio sveikatos organizacija tai vadina „autodestruktyvia elgsena".

Kaip matome (žr. **59 pav.**), autodestruktyvi elgsena gali būti tiesioginė ir netiesioginė. **Netiesióginės autodestrùkcijos** atveju žmogus rizikuoja savo gyvybe ir sveikata, bet sąmoningai ir aktyviai nesiekia blogų tikslų – jis nepasirenka mirties arba sąmoningai nenusprendžia žaloti savo kūno. Tiesiog žmogus kenkia sau nesirūpindamas savimi – alindamas save, nesigydydamas net tada, kai tikrai serga, rinkdamasis sveikatai ir gyvybei žalingus dalykus.

Žmogaus nežmoniškumas žmogui prilygsta tik žmogaus nežmoniškumui sau pačiam.

E. Bergler

Šią schemą sudariusi Krokuvos universiteto klinikinės psichologijos profesorė Zenomena Płużek numato ir galimą psichologinę žmogaus mirtį – prie autodestruktyvios elgsenos ji priskiria ir savo psichikos žalojimą, nesirūpinimą asmenybės raida. Jei žmogus nebesistengia tobulinti savo asmenybės, jei apleidžia saviauklos darbą, nebeieško būdų realizuoti savo gebėjimų, nesiekia pozityvių gyvenimo tikslų, jam, kaip asmenybei, gresia žlugimas.



59 pav. Autodestruktyvios elgsenos schema *(Zenomena Płużek)*

Lyrinis intermezzo

KĄ DARYSIM SU NELAIMINGAIS?

Vìlniuje per daug nelaimingųjų.
Juos per tą daugumą stumdo, guja.
Abejingi sielvartui bei kančiai
Skrybėles jų teršia net balandžiai.

Tai grupelėm, tai po vieną vaikšto
Paskui savo nelaimingą žvaigždę,
Kol, vargų nualinti, užminga.
O atbunda irgi nelaimingi.

Štai aš valgau Kìjevo kotlètą –
Ir akis aukštyn pakelti gėda:
Prie staliuko gretimo atletą
Širdgėla jau dešimt metų ėda.

Ir apkarsta man gira su kmynais,
Negardus dorai uždirbtas kąsnis.
Guodžiuosi, kad jo abi kaimynės
Triskart ir už jį nelaimingesnės.

Žinoma, paguoda ne didžiausia.
Tuo metu prisėda jaunikaitis,
Sako: „Va, kai pirmąsyk žudžiausi...“
Aš pabėgu net neatsiskaitęs.

[...]
Vìlniuje per daug nelaimingųjų.
Dalį gal iškeldinti į Nìdą?
Maudytųsi, mėtytųsi skujom
Ir žiaumotų kalio cianidą.

Vladas Šimkus. *Bitės pabėgėlės.* V., 1973, p. 24–25.

Tiesióginė autodestrùkcija – kai žmogus tiesiogiai siekia žaloti save. Jis jaučia norą, o kartais net vidinį poreikį nusižudyti arba suluošinti savo kūną, o tai irgi gali baigtis mirtimi. Autodestrukcija gali pasireikšti ir moraliniu savęs skriaudimu.

Į save nukreipta agresija – savižudybė

Vienas iš dramatiškiausių tiesioginės autodestrukcijos būdų yra savižudiškas elgesys – mėginimas nusižudyti ir nusižudymas.

Savižudýbės grėsmė. Žmogui, galvojančiam apie savižudybę, galima padėti, todėl kiekvienam reikėtų išmokti atpažinti galimos savižudybės grėsmę ir žinoti, ką reikia daryti.

Savižudybės grėsmė pasireiškia ir *kalba*, ir *elgesiu*. Jei žmogus:

- apimtas nevilties, bejėgiškumo, depresijos, pesimizmo;
- pradeda labai daug gerti ar vartoti narkotikų;
- imasi rizikingų avantiūrų nepaisydamas grėsmės gyvybei;
- staiga pasikeičia: nebesidomi anksčiau jį traukusiais dalykais, apsileidžia; atrodo viskam abejingas, grąžina skolas, dovanas, perdėtai domisi mirties ir savižudybės tema (rašo apie tai, piešia ir pan.);
- kalba apie savižudybę – tiesiogiai ar netiesiogiai („visiems bus geriau be manęs“ ir kt.);
- jau yra mėginęs žudytis;
- mini net konkretų savižudybės laiką ir vietą, – galime įtarti gresiant savižudybę.

Kaip tokiam žmogui padėti?

Ródyti nuoširdų susirūpinimą. Ketinantis nusižudyti žmogus jaučiasi labai vienišas, atstumtas. Gali būti, kad jis ne iš karto patikės, jog nuoširdžiai juo rūpinatės. Pasistenkite jam tai įrodyti. Jei jaučiate savižudybės grėsmę, galite tiesiai paklausti: „Ar būna, kad net gyventi nesinori?“ „Ar galvoji apie savižudybę?“ Jei žmogus atsako „taip“, išsiaiškinkite, ar jis konkrečiai planuoja, kada ir kaip žada tai padaryti. Kuo aiškesnis planas, kuo pavojingesnius būdus žmogus nusprendė pasirinkti, tuo didesnė savižudybės grėsmė. Stenkitės tokio žmogaus nepalikti vieno tol, kol rasite į ką kreiptis tinkamos pagalbos.

Skãtinti kalbė́ti ir réikšti jausmùs. Būkite pasirengęs išgirsti ir priimti pačius skaudžiausius emocinius išgyvenimus. Nekritikuokite, nesiginčykite, venkite „protingų kalbų“. Tiesiog klausykite.

UŽDUOTIS
NUOMONĖS APIE SAVIŽUDYBĘ

Atidžiai perskaitykite visus pateikiamus teiginius. Nusikopijuokite užduotį ir savo nuomonę išdėstykite skiltyse „Taip“ arba „Ne“.

	TAIP	NE
1. Tie, kurie kalba apie savižudybę, nesižudo.	☐	☐
2. Dažniausiai savižudybė būna netikėta.	☐	☐
3. Savižudžiai iš tikrųjų nori mirti.	☐	☐
4. Jei jau žmogus linkęs žudytis, tai toks ir liks visą laiką.	☐	☐
5. Pagerėjimas po savižudybės krizės reiškia, kad savižudybės rizikos nebėra.	☐	☐
6. Žudosi tik turtingi ir vargšai.	☐	☐
7. Savižudybė paveldima.	☐	☐
8. Visi savižudžiai – psichikos ligoniai, o savižudybė – tai psichiškai nesveiko asmens veiksmas.	☐	☐
9. Paklausus apie ketinimą nusižudyti, galima pastūmėti žmogų į savižudybę.	☐	☐

Tik tau

JEI JUMS:

- viskas tampa juoda,
- apima neviltis,
- atrodo, kad nebėra jokios išeities,
- manote, kad lieka tik nusižudyti,

žinokite, kad NE TIK JŪS TAIP JAUČIATĖS. Kitiems žmonėms irgi yra buvę taip blogai, kad, atrodė, telieka nusižudyti. Bet dauguma jų dabar džiaugiasi, kad to nepadarė.

Gyvenimas ne visada atrodys toks beviltiškas kaip dabar. Neviltis ir klaikuma, kurią dabar išgyvenate, gali praeiti. Pasiryžkite – IEŠKOKITE PAGALBOS. (Juokinga būtų savaičių savaites vaikščioti sulaužyta ranka ir niekur nesikreipti – juk gyvename civilizuotoje šalyje, kurioje tiek daug chirurgų.)

NEBŪKITE VIENI – ieškokite žmogaus, su kuriuo galėtumėte pasikalbėti, kreipkitės į specialistus – psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus – arba paskambinkite nemokamu psichologinės pagalbos telefonu (svarbiausiųjų numeriai pateikiami knygos pabaigoje).

Būtina apie tai pranešti kam nors iš suaugusiųjų (tėvams, auklėtojams, mokytojams, globėjams ir kt.). *Nežadėkite, kad niekam nepranešite apie jo ketinimus.* Vien nuoširdžios draugiškos pagalbos gali neužtekti. Jūs galite aptarti, į ką kreipsitės, galite sutarti, kad nepranešite, kas sukėlė jam tokių išgyvenimų.

Neprisiimkite visos atsakomybės už kito žmogaus gyvybę.

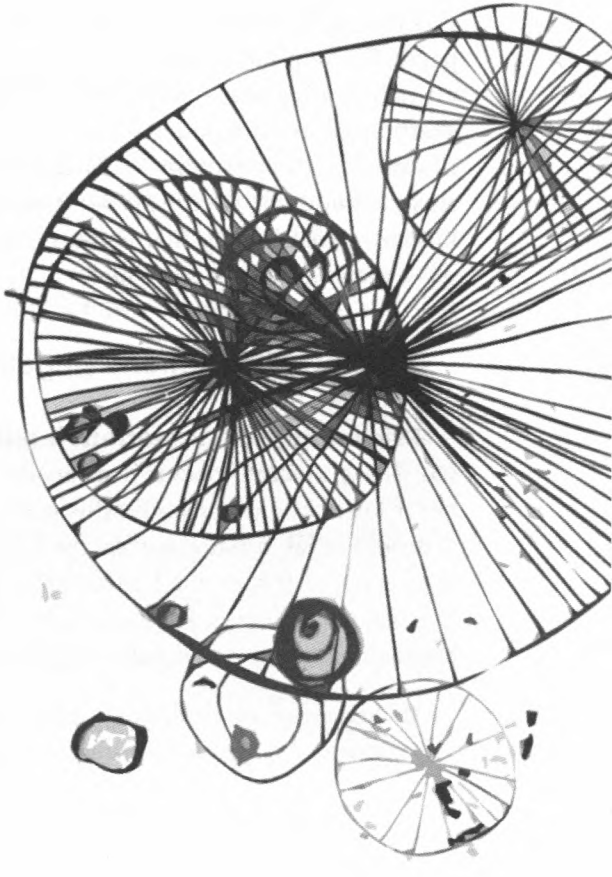
Padrąsinkite žmogų kreiptis į specialistą – *psichologą, psichoterapeutą* ar *psichiatrą.* Padėkite juos rasti.

Užduoties, pateiktos 239 psl., atsakymai.

1. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Iš dešimt nusižudžiusiųjų mažiausiai aštuoni kalba apie savo ketinimus arba kitaip leidžia tai suprasti.
2. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Daugeliu tyrimų įrodyta, kad savižudžiai ne kartą įspėja aplinkinius ketinantys nusižudyti. Tačiau tai dar nereiškia, kad visi savižudžiai apie tai užsimena.
3. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Dauguma savižudžių nebūna apsisprendę, ko nori, – gyventi ar mirti. Kartais bandymas žudytis yra savotiška mirties loterija; savižudžiai tiesiog palieka viską spręsti kitiems – gal bus, o gal nebus išgelbėti.
4. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Tie, kurie nori žudytis, taip jaučiasi tik tam tikrą laiką. Kitaip tariant, žmogaus ketinimas nusižudyti beveik visada yra laikinas.
5. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Dažniausiai žmonės nusižudo per pirmuosius tris mėnesius nuo „pagerėjimo“ pradžios – tada, kai įgauna jėgų paklusti savo niūrioms mintims ir jausmams.
6. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Savižudybė nėra nei vien turtingųjų, nei vien vargšų „liga“, ja gali sirgti visų socialinių sluoksnių atstovai.
7. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Dažniausiai nebūna į savižudybę linkusių šeimų. Tai individualus dalykas. Net jei kieno nors abu tėvai ar vienas iš jų nusižudė, dar nereiškia, kad polinkis žudytis paveldimas.
8. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Ištyrus šimtus savižudžių atsisveikinimo laiškų, akivaizdu, kad savižudis, nors ir be galo nelaimingas žmogus, nebūtinai yra psichikos ligonis.
9. ***Teisingas atsakymas: ne.*** Priešingai. Paskatinus žmogų kalbėti apie jį apnikusias savižudiškas mintis, galima sumažinti emocinę įtampą, kuri jam tampa nebepakeliama.

V. PAGALBA

Pagalbos psichologija. Psichologijos žinios – pagalba įvairiose gyvenimo srityse. Anoniminė psichologinė pagalba telefonu. Socialinė parama. Pagalbos sau judėjimai. Kvalifikuota psichologinė pagalba. Kur ieškoti psichologinės pagalbos



PAGALBA

Pagalbos psichologija

Apie psichologinę pagalbą galima kalbėti keliais aspektais: ką galime pasakyti apie **pagálbos psichològiją**, kodėl žmonės linkę padėti vieni kitiems?

Kai kurie paaiškinimai – labai paprasti. Pavyzdžiui, teigiama, kad padedame vieni kitiems siekdami patenkinti savo interesus. Tai – kaip buhalterija: ką nors duodami, už tai ką nors ir gauname. **Sociãlinių mainų teòrijoje** apie žmonių santykius samprotaujama taip: padedame kitiems, nes tikimės, kad ir jie mums padės, kai reikės, arba pripažins mus, įvertins, apdovanos. Tikriausiai kartais mūsų pagalba tokia ir yra – padedame kitiems, kad patys pasijustume gerai.

– Kaip gera, – tarė Tigriukas, – kai turi draugą, kuris surenčia būdelę nuo lietaus. Nieko gali nebijoti.

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 25.

Žmonėms įgimta išgyventi **empãtijos jaũsmą** – jiems negera, kai kiti kenčia, ir pasidaro lengviau, kai kitiems žmonėms palengvėja. Tai juos skatina padėti kenčiantiesiems.

Be to, žmonių bendruomenėje veikia ir tam tikros buvimo drauge taisyklės, **sociãlinės nòrmos**. Jos mums įdiegiamos dar vaikystėje. Žinome, kad turime padėti kitiems žmonėms, tada jie mums atsilygins tuo pačiu. Bet taip pat esame mokomi padėti žmonėms ir tada, kai žinome, kad už tai nebus atlyginta, – silpniems, skriaudžiamiems, vargšams. Ypač jaunystėje svarbu ugdyti norą padėti kitiems net atsisakant savo gerovės arba rizikuojant, nes tai brandina asmenybę. Tiriant žmones, kurie gelbėdavo persekiojamuosius rizikuodami savo gyvybe, paaiškėjo, kad tiems žmonėms būdingi tvirti humanistiniai ir religiniai įsitikinimai, kad jų tėvai buvo labai rūpestingi, kad buvo glaudūs šeimos santykiai.

Psichologijos žinios – pagalba įvairiose gyvenimo srityse

Psichologija yra ir teorinis, ir taikomasis mokslas. Ji ne tik tiria ir siekia teoriškai paaiškinti pačius įvairiausius žmogaus elgesio ir išgyvenimų aspektus, bet ir kuria konkrečius metodus ir būdus, kaip padėti žmonėms įvairiose situacijose. Yra labai daug konkrečių taikomosios psichologijos šakų, kur psichologijos žinios ir metodai leidžia tinkamai spręsti įvairiose gyvenimo situacijose kylančias problemas. Pavyzdžiui, jau buvome užsiminę apie **sveikatos psichologiją**. Svarbiausios šios psichologijos sritys:

- **klinikìnė psichològija** siekia teoriškai paaiškinti, kokios psichologinės priežastys lemia žmonių psichologines problemas ir emocijų sutrikimus,

ir kuria praktinius psichologinio konsultavimo, psichoterapijos metodus;

- **medicìnos psichològija** nagrinėja psichologines problemas, kurių kyla medicinos praktikoje. Pavyzdžiui, problemą, kaip pacientai reaguoja į savo ligą ir kaip nuo to priklauso jų sveikimas; kokie turėtų būti psichologiškai optimalūs gydytojo ir paciento santykiai ir pan.;
- **pedagògginė psichològija** tiria, kaip psichologijos mokslo nustatytus dėsningumus veiksmingai taikyti mokymo procese; kokiais būdais geriausia ugdyti mokinio asmenybę;
- **organizãcinė psichològija** ieško būdų, kaip pritaikyti psichologijos žinias, kad sėkmingai funkcionuotų verslas ir įvairios organizacijos;
- **pastorãcinė psichològija** padeda dvasininkams suprasti asmenybės psichologijos ypatumus ir tai, kaip psichologiniai sunkumai gali trukdyti dvasiniam žmogaus augimui ir brandžiam religingumui;
- **spòrto psichològija**. Turbūt nesunku įsivaizduoti, kaip siekiant gerų sporto rezultatų gali praversti psichologijos žinios ir metodai.

Aišku, šį sąrašą būtų galima dar tęsti.

Dabar išsamiau aptarsime tas psichologinės pagalbos rūšis, kurios prieinamos kiekvienam iš mūsų.

Anoniminė psichologinė pagalba telefonu

1953 metais Lòndone pradėjo dirbti dvasininkas Chadas Varahas. Jį labai sukrėtė parapijoje įvykusi jaunos merginos savižudybė. Sužinojęs jos istoriją, jis suprato, kad kartais kai kuriems žmonėms labai trūksta ne ko kita, o tiesiog žmogiško bendravimo. Tada jis parašė raštelį: *Jei tau kyla minčių apie savižudybę, paskambink man.* Ir nurodė savo telefoną. Šį lapelį iškabinėjo tramvajuose ir kitose viešose vietose.

Tai įdomu

Rytą po 1991 metų sausio 13-osios nakties įvykių, kai sovietų tankai pradėjo Vìlniuje kruviną agresiją, daugelis žmonių Lietuvoje jautėsi labai sukrėsti. Alytujė gyvenanti pedagogė Silvija Tamulionienė vietos laikraštyje paskelbė savo telefono numerį ir žinią, kad šiuo telefonu galima paskambinti, jeigu kam nors taip sunku kaip jai. Ji manė sulauksianti tik vieno kito skambučio. Bet jų buvo labai daug. Ji jau buvo nepajėgi į visus atsakyti, žmonės pradėjo piktintis ir skųstis. Supratusi didžiulį tokios pagalbos poreikį, ji kartu su psichologe Ramute Oreniene įsteigė specialią telefono liniją ir susirado daugiau talkininkų. Taip Alytujė buvo įkurtas pirmasis anoniminės psichologinės pagalbos telefonas.

Skambučių buvo tiek daug, kad ilgainiui jis vienas nebepajėgė į juos atsakinėti, tad pasikvietė į pagalbą talkininkų. Pasirodė, kad santykiai su kiekvienu geranoriu ir pasiruošusiu išklausyti žmogumi nelaiminguosius veikia labai teigiamai. Taip buvo įkurtas garsusis *Gerųjų samariečių telefonas* ir pradėtas iki šiol visame pasaulyje labai populiarus anoniminės psichologinės pagalbos telefonu judėjimas.

PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TELEFONAI

Lengvai prieinami visiems ir visada

Psichologinės pagalbos telefonai – lengviausiai pasiekiama pagalbos tarnyba žmonėms, kurie galvoja apie savižudybę, išgyvena psichologinę krizę ar turi kitokių gyvenimo problemų. Ypač tie psichologinės pagalbos telefonai, kurie veikia visą parą. Naktį tai vienintelė galimybė tiesiai kreiptis į pasiruošusį išklausyti ir galintį padėti žmogų.

Siūlo žmogiškąjį ryšį

Gerai žinoma, kad viena veiksmingiausių pagalbos priemonių, kai žmogaus mintys sukasi apie savižudybę, – tai žmogiškojo supratimo kupinas ryšys. Tai toks santykis, kai sunkią krizės minutę užsimezga glaudus ryšys dviejų žmonių, iš kurių vienas yra apimtas nevilties, abejonių, balansuojantis tarp gyvenimo ir mirties, išgyvenantis izoliacijos jausmą, o kitas – pasiruošęs ir turintis įgūdžių padėti, be to, pasiekiamas tuo metu, kai skambinančiajam labiausiai reikia pagalbos, – toks ryšys visuomet mažina savižudybės riziką.

Suteikia reikalingiausios informacijos

Užsimezgęs ir pasitikėjimu grįstas ryšys leidžia priimti realius sprendimus, susijusius su skambinančiojo problemomis, arba padėti žmogui išsakyti skaudžiausius savo jausmus ir išgyvenimus, arba padėti rasti jam reikiamą psichikos sveikatos specialistą, arba, jei to reikalauja aplinkybės, organizuoti skubią pagalbą (dažniausiai – greitąją medicinos), kai žmogus paskambino jau pradėjęs žudytis – išgėręs vaistų ar kitaip pradėjęs save žaloti, arba krizių įveikimo komandos ar kitų psichikos sveikatos specialistų profesionalią konsultaciją, – ji nusprendžia, kokia bus tolesnė pagalbos ar gydymo taktika. Visos psichologinės pagalbos telefonu tarnybos turi sukaupusios psichologijos, medicinos ir socialinės paramos tarnybų informacijos banką, taigi žmogus gali gauti reikiamos jo problemoms spręsti informacijos apie kitas pagalbos tarnybas.

Kristina Ona Polukordienė
Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos prezidentė

Socialinė parama. Pagalbos sau judėjimai

Mes labai daug galime padėti vieni kitiems. Net tada žmonėms, kai ištinka bėdos (netektis, psichikos sutrikimas, sunki psichologinė trauma), kai tikrai reikalinga psichikos sveikatos specialistų pagalba, labai svarbu ir socialinė pa-

rama, tai yra artimųjų, aplinkinių pagalba. Sulaukdami kitų paramos, mes ne tik geriau jaučiamės, bet ir greičiau sveikstame, sėkmingiau prisitaikome net ir sirgdami lėtinėmis ligomis ar turėdami ilgalaikių sunkumų.

Dar daugiau – buvo pastebėta, kad tokių pačių sunkumų turintys žmonės gali labai daug padėti vieni kitiems. *Pagalbos sau judėjimas* – viena iš didžiausių ir sėkmingiausių pastarųjų kelių dešimtmečių naujovių psichikos sveikatos srityje. Panašių sutrikimų, problemų ar negalių turintys žmonės pradėjo burtis į pagalbos sau grupes ir organizacijas; paaiškėjo, kad tokia pagalba labai veiksminga. Taip pat pradėjo burtis ir ligonių artimieji, šeimos. Psichikos sveikatos specialistai paprastai kviečiami tik kaip ekspertai – patarti, šiek tiek padėti, kai susiklosto ypatinga situacija.

– Kodėl toks susikūprinęs eini? – paklausė Tigriukas.

– Todėl, kad tu labai sunkus, – atsakė Meškiukas.

– Tai sustok, dabar aš tave panėšėsiu.

O paskui vėl Meškiukas nešė Tigriuką, o paskui vėl – Tigriukas Meškiuką. Taip ir keliavo, kol atėjo vakaras.

Janošas. *Panama labai graži.* V., 1989, p. 82.

Vienas iš pačių aktyviausių judėjimų yra **Anoniminių alkoholikų (AA)** sąjūdis. Iki šiol pripažįstama, kad jų teikiama pagalba net paveikesnė už tą, kurią teikia gydymo įstaigos.

AA grupę įkūrė du alkoholikai Bilas ir Bobas Ohajo valstijoje Jungtinėse Amerikos Valstijose. Vienas iš jų buvo biržos makleris, kitas – gydytojas. Šie du vyrai padėjo vienas kitam atsikratyti pražūtingo įpročio. Jie buvo išbandę visus gydymo būdus, bet nepasiekė teigiamo rezultato. Susitikę po dvasinės krizės, išgyvenę baltąją karštligę, jie sukūrė planą, kaip padėti kitiems, ir greit įsitikino, kad tada, kai padedi kitam, ir pats mažiau nori gerti. Iš grupių darbo išsirutuliojo *12 žingsnių sveikimo programa* – vadovas AA grupių nariams. Taip įsikūrė naujas sąjūdis.

Problema

Saugos, paramos siekis yra viena iš pagrindinių priežasčių, verčiančių žmones jungtis į grupes. Liūdna, bet galimas ir piktnaudžiavimas, – sakykime, grupės emocine parama manipuliuoja sektos. Naujokas stulbinamas dėmesiu, tiesiog bombarduojamas meile ir empatija. Vienišą, turintį problemų žmogų tai labai veikia. Jis tampa klusnus ir dėkingas. Jei nebus toks, gali pajusti didelę kaltę – juk jam tiek daug gera padarė. Išspręsti susidariusį konfliktą tarp kaltės ir savojo *ego* praradimo retai kam pavyksta. Kaina už pradinę iliuzinę paramą gali būti pernelyg didelė – asmenybės degradacija, savižudybė. Tipiška pradinė emocinė parama yra tik priemonė sektos vadovui padaryti naujoką klusniu, jį garbinančiu padaru ir šitaip išgyventi liguistą savosios vertės pojūtį.

A. Suslavičius. *Paremiamoji psichologija*. K., 2000, p. 74.

12 žingsnių programà – tai dvasinio augimo programa. Pirmiausia geriantis žmogus turi pripažinti savo problemą („aš alkoholikas“) ir pripažinti, kad be dvasinės pagalbos („Dievo, kaip aš jį suprantu“) jis pasikeisti nepajėgs. Tie dvasiniai keitimosi principai (12 žingsnių) padeda ne tik atsikratyti potraukio gerti, bet ir grįžti į blaivų, laimingą, prasmingą gyvenimą.

Kvalifikuota psichologinė pagalba

Pagrindinės profesionalios pagalbos formos psichologinių sunkumų ir psichikos sutrikimų atveju:

- psichologinis konsultavimas;
- psichoterapija;
- psichiatrų pagalba.

PSICHOLÒGINIS KONSULTÃVIMAS – tai psichologinė pagalba sveikiems sunkioje gyvenimo situacijoje atsidūrusiems žmonėms. Jiems padedama spręsti kilusias gyvenimo problemas, brandžiai išgyventi įvairius gyvenimo sunkumus.

Lyrinis intermezzo

PRAŠAU IŠKLAUSYTI

Kai aš tavęs prašau mane išklausyti,
o tu man pradedi patarinėti,
tu nepadarai to, ko aš prašau.
Kai aš tavęs prašau mane išklausyti,
o tu man pradedi aiškinti, kodėl aš
neturiu jausti to, ką jaučiu,
tu paniekini mano jausmus.
Kai aš tavęs prašau mane išklausyti,
o tu jauti, jog turi kažką padaryti, kad
išspręstum mano problemą,
kad ir kaip būtų keista, tu apvili mane.
Klausyk! Aš prašau tavęs tik klausyti –
ne kalbėti, ne veikti, o tik girdėti mane.
Patarimas nedaug kainuoja:
už 50 centų tame pačiame laikraštyje galima
rasti prieštaringų patarimų.
Aš pats galiu padaryti tai, ką reikia.
Aš nesu bejėgis.
Gal man tik trūksta drąsos ir ryžto,
bet aš nesu bejėgis.
Kai tu darai už mane tai,
ką aš galiu ir turiu padaryti pats,
tu prisidedi prie mano baimės ir netikrumo.
Bet kai tu priimi kaip paprastą faktą tai,
ką aš jaučiu, nors tai atrodytų ir neprotinga,
tada aš galiu liautis tave įtikinėjęs ir
pasistengti suprasti,
ką slepia mano iracionalūs jausmai.
Ir kai šitai paaiškėja,
atsakymai ateina patys savaime, ir man
nebereikia patarimų.
Iracionalūs jausmai tampa prasmingi,
kai mes suprantame, kas už jų slypi.
Tad prašau – klausyk ir tik girdėk mane.
O jei tu nori kalbėti, palauk minutėlę
savo eilės,
ir aš tave išklausysiu.

Pagal R. Houghton
Laišką psichoterapeutui

UŽDUOTIS

Atidžiai perskaitykite šį asmenybės apibūdinimą

Tai žmogus, turintis įvairių interesų, bet daugiausia energijos skiriantis toms kelioms veiklos sritims, kurioms teikia daugiausia reikšmės. Charakteris ir pažiūros beveik nesikeičia, bet susiklosčius sudėtingai situacijai šis žmogus susierzina ir tampa dirglus.

Bendraudamas su gerai pažįstamais žmonėmis dažniausiai jaučiasi laisvai ir natūraliai, bet kartais slepia tikruosius savo jausmus. Turi šiokių tokių trūkumų, ypač bendraudamas su kitais žmonėmis, bet turi ir pakankamai valios, kad tų trūkumų atsikratytų.

Jam kartais būdinga savęs nuvertinimas.

Linkęs adekvačiai vertinti realybę.

Dabar atsakykite, ar taip būtų galima apibūdinti jus.

Šios užduoties paaiškinimą žr. **248 psl.**

PSICHOTERÃPIJA – gydymas psichologinėmis priemonėmis. Tai emocinė, pasitikėjimu grindžiama kvalifikuoto specialisto – psichoterapeuto ir žmogaus, turinčio psichologinių sunkumų ar sutrikimų, sąveika.

PSICHIÃTRIJA – medicinos šaka, nagrinėjanti psichikos sutrikimus; psichikos ligos ir sutrikimai gydoma ir vaistais, ir taikant psichoterapiją.

Išprususios visuomenės nariai vertina psichologinę pagalbą ir nevengia jos. Tai padeda spręsti konfliktus, neleidžia problemoms kauptis, skatina geresnę asmenybės raidą.

Kur ieškoti psichologinės pagalbos

Skambinantiems telefonais, kurie prasideda skaičiais 8-800, visi skambučiai nemokami.

Pasitaiko, kad vienos ar kitos telefono tarnybos darbo laikas pasikeičia. Jei nepavyksta prisiskambinti kuriuo nors telefonu, nenusiminkite ir skambinkite į kitą tarnybą. Be to, daugelyje Švietimo skyrių veikia pedagoginės psichologinės tarnybos. Į jas irgi galima kreiptis psichologinės pagalbos.

Daugelyje Lietuvõs rajònų ir didžiųjų miestų poliklinikų veikia psichikos sveikatos centrai, juose dirba psichologai, psichoterapeutai ir gydytojai psichiatrai. Į juos taip pat galima kreiptis pagalbos.

Nuomonė

Kaip vertinti pagalbą, kurią teikia ekstrasensai, burtininkai, „hileriai", astrologai ir kitokie netradicinių paslaugų teikėjai?

Visame pasaulyje visais laikais žmonės, tikėdamiesi stebuklų, naudojasi įvairių specialistų paslaugomis. Nuo medicinos ir psichologijos visos šios pakraipos skiriasi tuo, kad jų efektyvumas nėra moksliškai įrodytas. Pavienės istorijos apie vieną ar kitą stebuklingai išgydytą žmogų dar nėra mokslinis įrodymas.

Kadangi Lietuvoje šiuo metu ypač daug įvairiai pasivadinusių alternatyvių sveikatos „paraspecialistų", vis dažniau pasigirsta nuomonė, kad tokią veiklą reikėtų drausti kaip kenkiančią gyventojų sveikatai.

Tačiau tai nebūtų protingas ir toliaregiškas sprendimas. Žmonės juk turi galvą ant pečių ir patys renkasi. Jei jie atsisako oficialiosios medicinos ir kreipiasi į ekstrasensus, geriau reikėtų įsigilinti į šio reiškinio priežastis. Visų pirma turime pripažinti, kad oficialioji medicina nėra visagalė ir dažnai jos siūlomi metodai nepadeda. Antra, medicinos įstaigose dar daug abejingumo, šiurkštumo ir cinizmo, o tai žeidžia ir atstumia žmones. Kitaip sakant, alternatyvioji (netradicinė) sveikatos paslaugų sistema visuomet pildo tas spragas, kurias palieka oficialioji medicina.

Teisinių sankcijų reikėtų imtis tik tokiu atveju, kai ekstrasensai ir žiniuoniai skelbiasi užsiimantys gydymu. Priešingu atveju – jei jie reklamuojasi kaip teikiantys netradicines paslaugas, demokratinės visuomenės principas yra toks, kad žmonės patys renkasi prekę.

Dažniausiai ekstrasensų teikiama pagalba remiasi neįsisąmonintais paciento psichologiniais procesais. Suteikus viltį ir apgaubus pagalbos procesą magijos skraiste, gali būti pasiektas sveikatos būklės pagerėjimas. Taip pat nereikėtų dėtis visažiniams ir neigti, kad esama žmonių, turinčių ypatingų savybių.

Ne paslaptis ir tai, kad tarp hileriais ir ekstrasensais save vadinančių žmonių pasitaiko nemažai paprasčiausių gudrių aferistų, sugebančių manipuliuoti brangiausiu žmonių turtu – sveikata. Bet ką padarysi – juk tokių žmonių esama ir tarp gydytojų.

D. Pūras. *Apie proto sveikatą ir jos sutrikimus.* V., 2000, p. 60.

Užduoties, pateiktos 247 psl., paaiškinimas.

Tikriausiai sutiksite, kad pateiktame asmenybės apibūdinime yra daug tiesos apie jus.

Šia užduotimi norėjome pailiustruoti vieną labai gerai žinomą fenomeną, vadinamą Barnumo efektu. P. T. Barnumas, pramoginių renginių organizatorius, pastebėjo, kad žmonės labai lengvai patiki šabloniškais teiginiais apie save. Šį būdą vartoja astrologai, horoskopų sudarytojai, chiromantai ir visokie aiškiaregiai. Apibūdinimai, kurie iš esmės nieko nepasako, nes yra labai bendri ir iš tikrųjų tinka kiekvienam žmogui, labai dažnai priimami kaip teisingi, ypač tada, jei jie yra labai palankūs.

SVARBIAUSIŲ VADOVĖLYJE VARTOJAMŲ SPECIALIŲJŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

Agrèsija	fizinis ar žodinis elgesys siekiant pakenkti arba sunaikinti, ji pasireiškia dėl priešiškumo arba kaip iš anksto numatytas būdas pasiekti tikslą.
Akcelerãcija	vaikų ir jaunuolių fizinės ir psichologinės brandos pagreitėjimas, palyginti su ankstesnėmis kartomis.
Akomodãcija	individo siekimas pasikeisti pagal aplinkos reikalavimus.
Aktyvùs klaũsymasis	toks bendravimo įgūdis, kai klausytojas reiškia iniciatyvą ir dalijasi atsakomybe su kalbėtoju stengdamasis suvokti sakomų žodžių turinį ir kalbėtojo jausmus.
Asimiliãcija	toks santykis su aplinka, kai bandoma ją suderinti su jau pažįstamomis struktūromis, tai yra kai naujas patyrimas įvardijamas jau turimomis sąvokomis.
Asmenýbės esmė̃	tai kiekvienam mūsų būdinga savita mąstysena, jausena ir veiksena.
Biheivioriìzmas	nuostata, kad psichologija yra objektyvus mokslas, kuris tiria tik išorines elgesio apraiškas, bet nekreipia dėmesio į psichikos procesus. Dauguma šiuolaikinių tyrimus atliekančių psichologų sutinka su pirmuoju teiginiu, bet nesutinka su antruoju.
Brúožas	tai asmenybės polinkis elgtis tam tikru būdu.
Dispozìcinė atribùcija	elgesio ar įvykio aiškinimas, grindžiamas asmenybės savybėmis ir polinkiais, o **situãcinė atribùcija** – aiškinimas, grindžiamas išorės priežastimis.
Ekològinės sistèmos	kontekstas, kuriame individas egzistuoja ir bręsta. Šias sistemas sieja lankstūs abipusiai ryšiai.
Fìzinė raidà	kūno pokyčių (ūgis, svoris, jutimo organai), motorikos raida ir kt.
Geriãtrija	medicinos mokslo šaka, tirianti senatvės ligas ir jų gydymą.
Gerontològija	mokslas apie senėjimą ir su juo susijusius reiškinius.
Gynýbos mechanizmai	psichikos reguliavimo būdai, saugantys individą nuo nerimo, kaltės jausmo, vidinių konfliktų.
Gyvẽnimo raidà	žmogaus elgesio pokyčiai, sietini su amžiumi.
Hierárchija	daugiapakopė organizacinė struktūra, kurios grandys, einant iš viršaus į apačią, sudaro griežtai reglamentuotus pavaldumo ir priklausomybės laiptus.
Hiperkompensãcija	menkavertiškumo komplekso sukeltas neurotinis valdžios ir jėgos siekimas, perdėtas savęs vertinimas.
Įgūdis	gerai išmoktas veiksmas, kurio elementų nereikia sąmoningai reguliuoti ir kontroliuoti.
Kognityvinė raidà	pažintinių procesų (suvokimas, atmintis, mąstymas, vaizduotė, kalba ir kt.) raida.

Kompensãcija	funkcinis gebėjimas adekvačiai imtis tam tikros veiklos, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos.
Komunikãcija	tai keitimosi informacija procesas.
Konfliktas	priešingų, nesuderinamų tendencijų susidūrimas, keliantis stiprių, nemalonių išgyvenimų.
Longitùdinis tyrimas	tų pačių žmonių tyrimas įvairiais jų gyvenimo tarpsniais iki pat senatvės. Tai eksperimentas, leidžiantis nustatyti pakitimus per tam tikrą laiką.
Morãlė	žinojimas, įsitikinimas, kas yra gerai, o kas blogai.
Motyvãcija	elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo procesas, kurį lemia įvairūs motyvai.
Núostata	įsitikinimas ir jausena, kuri mus parengia tam tikru būdu reaguoti į daiktus, žmones ir įvykius.
Orientãcijos reãkcijų aktyvãcija	dėmesio padidėjimas pastebėjus pasikeitimą.
Orientãcijos reãkcijų sunykimas	dėmesio sumažėjimas, arba persisotinimas.
Paauglỹstė	perėjimas nuo vaikystės prie suaugusių žmonių gyvenimo, nuo žaidimų, nerūpestingumo prie atsakomybės, savarankiškumo, įsipareigojimų.
Psichiãtrija	medicinos šaka, nagrinėjanti psichikos sutrikimus; psichikos ligos ir sutrikimai gydoma ir vaistais, ir taikant psichoterapiją.
Psichodinãminė psichològija	psichoanalitinė teorija, teigianti, kad visus psichikos reiškinius galima aiškinti sąmoningųjų ir nesąmoningųjų asmenybės sudedamųjų dalių tarpusavio ryšiais.
Psichològinė krìzė	sveiko žmogaus reakcija į sunkią netikėtai susiklosčiusią situaciją, kai nebepakanka įprastų būdų įveikti sunkumus, kai reikia didelių asmenybės pokyčių ir naujų būdų, kaip prisitaikyti prie naujos situacijos.
Psichològinė tráuma	įvykių, kurie nėra įprasti mums gyvenimo sunkumai, o veikiau ypatingi sukrėtimai, susiję su mirties grėsme (karai, katastrofos, smurtas, netektys ir kt.), suvokimas ir reakcija į juos.
Psichològinis konsultãvimas	psichologinė pagalba sveikiems sunkioje gyvenimo situacijoje atsidūrusiems žmonėms. Jiems padedama spręsti kilusias gyvenimo problemas, brandžiai išgyventi įvairius gyvenimo sunkumus.
Psichosociãlinė raidà	asmenybės ir socialinė raida, apimanti asmenybės, emocijų, ryšių su kitais žmonėmis vystymąsi.
Psichoterãpija	gydymas psichologinėmis priemonėmis. Tai emocinė, pasitikėjimu grindžiama kvalifikuoto specialisto – psichoterapeuto ir žmogaus, turinčio psichologinių sunkumų ar sutrikimų, sąveika.

Racionalizãcija	psichikos gynybos mechanizmas – tariamai protingas aiškinimas, padedantis nuslėpti savigarbą menkinančius savo norus ar poelgius.
Raidõs psichològija	psichologijos šaka, tirianti žmogaus psichikos raidą (nuo gimimo iki mirties). Ją sudaro vaiko, paauglio, jaunuolio, subrendusio žmogaus psichologija ir senatvės psichologija (gerontopsichologija).
Rezignãcija	visiškas nuolankumas, pasidavimas likimui.
Sãvastis	visos mūsų mintys ir jausmai, kuriais sau atsakome į klausimą: „Kas aš esu?"
Stereotìpas	suschemintas, supaprastintas ir labai nelankstus žmonių grupės apibūdinimas.
Strèsas	tam tikrų įvykių, kuriuos mes laikome grėsmingais, sunkiais ir vadiname stresoriais, suvokimas ir reagavimas į juos.
Sublimãcija	psichoanalizė sąvoka. Tai vienas iš psichikos gynybos mechanizmų – asmenybei nepriimtinų potraukių nesąmoningas realizavimas visuomenei priimtina veikla.
Sveikatà	fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.
Tapatùmas (identitètas)	subjektyvus savęs, kaip individo, derinančio įvairius socialinius santykius, supratimas. Jis susijęs su vidiniu individo poreikiu likti savimi.
Tarpasmenìnis bendrãvimas	komunikacija (keitimasis informacija), socialinė percepcija (tarpusavio suvokimas), socialiniai santykiai ir jų sąveika.

ASMENVARDŽIŲ SĄVADAS

Abu al Faradžas
Adler (Adleris) A.
Allport (Olportas) G. W.
Argo (Argo) A. M.
Asch (Ašas) S.

Baltes (Boltesas) M. M.
Bandura (Bandura) A.
Barnum (Barnumas) P. T.
Barron (Baronas) F.
Baudelaire (Bodleras) Ch.
Bergler (Bergleris) E.
Berne (Bernas) E.
Bierce (Birsas) A. G.
Binswanger (Binsvangeris) L.
Borton (Bortonas) R.
Bowlby (Boulbis) J.
Breuer (Brojeris) J.
Bronfenbrenner (Bronfenbreneris) U.
Būdvytytė I.
Bühler (Biūler) Ch.
Burcley-Allen (Barkli-Alen) M.

Cannon (Kanonas) W. B.
Caplan (Kaplanas) G.
Cattel (Katelis) R. B.
Chaplin (Čaplinas) Ch.
Charcot (Šarko) J.
Chesterfield (Česterfildas) F. D. S.
Chomsky (Chomskis) N.
Ciceronas Markas Tulijus
Cohen (Kohenas) S.
Constantini (Konstantinis)
Cornelius (Kornelijus) H.

Černiauskaitė M.
Černius V.
Čėsnienė I.

Dauguvietytė K.
Dilytė D.
Diogenas Sinopietis
Donelaitis K.
Džibranas K.

Einstein (Einšteinas) A.
Eysenck (Aizenkas) H.
Erikson (Eriksonas) E.
Erlickas J.
Etcoff (Etkof) N. L.

Faire (Fer) S.
Festinger (Festingeris) L.
Fiske (Fiskė) S. T.
Ford (Fordas) H.
Frankl (Franklis) V. E.
Freud (Froidas) S.
Fromm (Fromas) E.

Gaarder (Gorderis) J.
Gailienė D.
Gandhi (Gandis) M.
Gaškaitė-Žemaitienė N.
Gibson (Gibsonas) E.
Gylytė U.
Girdenienė M.
Granovskaja R.
Gučas A.

Hamilton (Hamiltonas) D. L.
Harris (Harisas) M.
Hawthorne (Hotornas) N.
Hendricks (Hendriksas) B.
Hipokratas
Homeras
Houghton (Hautonas) R.

Yla S.
Inghram (Ingramas) H.
Inhelder (Inhelder) B.
Ionesco (Jonesko) E.
Young (Jang) K.

Jacobson (Jakobsonas) L.
James (Džeimsas) W.
Janošas
Jefferson (Džefersonas) T.
Jones (Džonsas) E. E.
Jung (Jungas) C. G.

Kafka (Kafka) F.
Kahneman (Kanemanas) D.
Karpman (Karpmanas) S.
Katiliūtė-Boydstun D.
Katz (Kac) L. B.
Kazlauskas E.
Keating (Kitingas) K.
Kennedy (Kenedis) J.
King (Kingas) M. L.
Kipling (Kiplingas) R.
Kleinke (Kleinkė) C. L.
Kočiūnas R.
Kohlberg (Kolbergas) L.
Kohut (Kohutas) H.
Kravčenko M.

Kretschmer (Krečmeris) E.
Krylovas I.
Kübler-Ross (Kiūbler-Ros) E.

Labunskaja V.
La Fayette (La Fajet) M. M.
La France (La Frans) M.
Landsbergis V. V.
Langer (Langeris) E. K.
Lavater (Lavateris) J. K.
Leirer (Leireras) V. O.
Lemme (Lemas) B. H.
Lepeškienė V.
Lewin (Levinas) K.
Lincoln (Linkolnas) A.
Lindemann (Lindemanas) E.
Lindgren (Lindgren) H. C.
Livijus Titas
Lowenfeld (Lovenfeldas) V. E.
Luchins (Luchinsas) A. S.
Luft (Luftas) J.

May (Mėjus) R.
Maslow (Maslou) A.
Maurois (Morua) A.
McLaughlin (Maklaflinas) C.
Mehrabian (Mehrabianas) A.
Meltzoff (Meltcofas) A.
Mendelejevas D.
Myers (Majersas) D. G.
Milner (Milneris) D.

Nietzsche (Nyčė) F.
Nisbett (Nisbetas) R. E.
Nixon (Niksonas) R.
Noland (Noland) M.

Orenienė R.
Ovidijus

Panasiukas A.
Parker (Parkeris) T.
Pavlovas I.
Perlman (Perlmanas) D.
Piaget (Pjažė) J.
Planck (Plankas) M.
Platonas
Płużek (Plužek) Z.
Polukordienė K. O.
Pozniakaitė L.
Prather (Prateris) H.
Pūras D.

Ratter (Rateris) M.
Rybakova A.
Richter (Richteris) J. P.
Riegel (Rygelis) K.
Rogers (Rodžersas) C. R.
Roosevelt (Ruzvelt) E.
Rosenthal (Rozentalis) R.
Rotter (Roteris) J.
Ruderman (Rudermanas) A. J.
Rudytė R.

Saint-Exupéry (Sent Egziuperi) A. de
Satir (Satir) V.
Saulnier (Solnjė) K.
Scarr (Skar) S.
Schneider (Šneideris) B.
Schwanitz (Švanicas) D.
Selye (Seljė) H.
Seligman (Zeligmanas) M.
Selman (Selmanas) R.
Seneka
Shakespeare (Šekspyras) W.
Shapiro (Šapiras) S.
Shaw (Šo) B.
Skinner (Skineris) B. F.
Sokratas
Spranger (Šprangeris) E.
Stringfellow (Stringfelou) W.
Sully (Salis) J.
Suslavičius A.

Šatrauskaitė A.
Šimkus V.

Taylor (Teilor) S. E.
Tamaro (Tamaro) S.
Tamulionienė S.
Taranovas P.
Thomson (Tomsonas) P.
Twain (Tvenas) M.

Urbonavičiūtė A.

Varah (Varahas) C.
Voltaire (Volteras) F. M.

Walk (Volkas) R.
Watson (Votsonas) J. B.
Weiner (Veineris) B.
Williamson (Viljamsonas) G.
Wilson (Vilsonas) G.
Wilson (Vilsonas) T. D.

Zaporožecas A.
Zenonas
Zimbardo (Zimbardas) P. G.

Želvys R.

Šio vadovėlio autorės – ne tik mokslininkės, bet ir praktikės, nuolat dirbančios su įvairių psichologinių sunkumų patiriančiais žmonėmis, – nuosekliai supažindina mus su žmogaus psichologijos raida įvairiais amžiaus tarpsniais, asmenybės, bendravimo ir gyvenimo sunkumų problemomis. Dėstomą medžiagą iliustruoja naujausi psichologijos tyrimų ir eksperimentų rezultatai, užduotys, probleminiai klausimai ir kt. Pateikiama svarbiausių sąvokų žodynėlis, jaunimui reikalinga įvairių psichologinės pagalbos tarnybų informacija.

Danutė Gailienė, Laima Bulotaitė, Nijolė Sturlienė

PSICHOLOGIJA

Vadovėlis XI–XII klasėms

Nuotraukos *Ilonos Kukenytės*
Redaktorė *Zita Baranauskaitė-Danielienė*
Dailininkė *Aistė Bilevičiūtė*
Maketavo *Nijolė Vilkišiūtė*

Tiražas 2500 egz.
SL 1686. 2008 07 24.
Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio g. 10, LT-01112 Vilnius,
tel. 2497598, info@tytoalba.lt
Spausdino Standartų spaustuvė, S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius

KUR IEŠKOTI PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

LIETUVOS TELEFONINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TARNYBŲ ASOCIACIJOS
TELEFONŲ NUMERIAI IR DARBO LAIKAS
Pokalbiai telefonais, kurių numeriai prasideda 8 800 x xx xx,
skambinantiems NEMOKAMI
ŠIAIS NUMERIAIS NEMOKAMAI GALIMA SKAMBINTI IŠ VISOS LIETUVOS

Nr.	Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
1.	**Jaunimo linija** Budi savanoriai konsultantai	(8 800) 2 88 88	I–V 16.00–07.00 VI–VII visą parą
2.	**Vaikų linija** Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	(8 800) 1 11 11	I–VII 11.00–21.00
3.	**Linija *Doverija*** Budi savanoriai konsultantai	(8 800) 7 72 77	I–V 16.00–20.00
4.	**Pagalbos moterims linija** Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	(8 800) 6 63 66	I–V 10.00–21.00
5.	**Vilties linija** Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	(8 800) 6 07 00	I–VII visą parą

800-ąją paslaugą apmoka Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iš valstybės biudžeto lėšų.

Danutė Gailienė – Vilniaus universiteto profesorė, Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros vedėja. Tiria psichologinių traumų ir savižudybių problemas. Konsultuoja psichologinių sunkumų ir emocinių sutrikimų turinčius žmones. Knygų „Aš myliu kiekvieną vaiką" (1996), „Jie neturėjo mirti. Savižudybės Lietuvoje" (1998), „Savižudybių prevencijos idėjos" (2001), „Sunkių traumų psichologija: politinių represijų padariniai" (2004), vadovėlių „Asmenybės ir bendravimo psichologija XI–XII kl." (2002) ir „Psichologijos pagrindai IX–X kl." (2003), „Socialinės deviacijų problemos" (2007) autorė ir bendraautorė.

Laima Bulotaitė – psichologė, socialinių mokslų daktarė, Vilniaus universiteto Bendrosios psichologijos katedros docentė. Studentams psichologams skaito *Raidos psichologijos*, *Sveikatos psichologijos* ir *Priklausomybių psichologijos* kursus. Daugiau kaip 50 mokslinių straipsnių autorė. Knygų „Aš myliu kiekvieną vaiką" (1996), „Priklausomybių psichologiniai aspektai" (1998), „Mokykla be narkotikų" (2002), „Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė" (2004), vadovėlių „Asmenybės ir bendravimo psichologija XI–XII kl." (2002) ir „Psichologijos pagrindai IX–X kl." (2003) autorė ir bendraautorė.

Nijolė Sturlienė – Vilniaus miesto psichologinės pedagoginės tarnybos psichologė, I psichologo kvalifikacinės kategorijos specialistė. Konsultuoja vaikus ir paauglius, turinčius emocinių ir elgesio problemų. Veda mokomuosius seminarus pedagogams („Vaikų ir paauglių netinkamas elgesys ir jo korekcijos galimybės", „Mokinio pažinimas", „Vaikų ir paauglių krizės", „Kūrybiškumo ugdymo gairės" ir kt.). Knygų „Aš myliu kiekvieną vaiką" (1996), „Drauge su vaiku" (2000), „Klasės vadovo ABC" (2004), „Savižudybių prevencija mokykloje" (2004), „Mūsų klasė" (2005), vadovėlių „Asmenybės ir bendravimo psichologija XI–XII kl." (2002), „Psichologijos pagrindai IX–X kl." (2003) ir kt. bendraautorė, paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programos „Tiltai" (2007) autorė.

ISBN 978-9986-16-623-8

9 789986 166238

TYTO ALBA

www.tytoalba.lt